ژماره ٥
سالی ٢٠١٠

پزیشک

گۆڤارەکی مانگانەی
تەندروستیی پزیشکییە

ژمارەی تایبەت بە مانگی ڕەمەزان



خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر
د. ئازاد مەنتک
azadmantik@yahoo.com
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧
دەستەی ڕاوێژکاران :
پرۆفیسۆر د.حمەنجم حمەفرج جاف
د.دەشتی بایز درەیی
د.تەیب صابر کریم
د.نیاز شیخ جواد بەرزنجی
د.جەنگی شەوکەت ساڵەیی
بەڕێوەبەری نووسین
سەوزە سعدی سعید
دەستەی نووسەران :
د.خالص قادر ئەحمەد
د.داوود حسن رەمەزان
د.پشتیوان مامە خچر
د.ئازاد موستەفا مەحموود
د.حسین علی عبداللە

کلێشە و بەرگ
م. صباح حسین صالح
دیزاینی ناوەرۆک
وریا بوبلغی
سەندوقی پۆستە:
١٢/٠٨٤٥ زانکو / هەولێر
ناونیشان:
هەولێر/١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا



پێشەکی

ژیانی مرۆڤایەتی بەردەوامە وە زانستی پزیشکی رۆژ بە رۆژ پیش ئەکەوێت بە داهێنانی بابەتی نوێ لە هەموو بوارەکان دا کە ئەبێتە هۆی پێداچوونەوەو نوێکردنی بۆچوون بۆ ئەو بابەتە نوێیانە لە بواری نەخۆشی تازە، دەست نیشان کردنی ئەو نەخۆشیانە بەو ئامیرە نوێیانە کە رۆژ بە رۆژ لە زیاد بوون دایە و ئەو تیستە (Test) نەوبانەی کە ئەدۆزرێنەوە لە بواری تاقیگەدا هەروەها رێگەی نوێ بۆ چارەسەری نەخۆشە کۆن و تازەکان، دەرمانسازی رۆژ بە رۆژ پیش ئەکەوێت وە پیویستە پزیشک زانیاری هاوچەرخی هەبێت لە چۆنیەتی کارکردن و کاریگەری لاوەکی Side effect ئەو دەرمانانە .

لەبەر ئەو هۆیانەی سەرەوە دەرکردنی گۆڤاریکی زانستی وەکو (ئەم گۆڤارە) زۆر پیویستە لە کوردستان دا بۆ ئەوەی پزیشکانە کارمەندانی پزیشکی وە هاوولاتی ئاگادار بێت وە هۆشیار بێت وە زانیاری تەواویان هەبێت لەو بوارانەدا .

ئەبێت هەموویان لە دڵەوە پیشوازی و پیرۆزبایی لە دەرچوونی (گۆڤاری پزیشک) بکەن چونکە کتێبخانەی پزیشکی دەولەمەند ئەکات وە ریگەیەکە کە تواناو ئەزمونی پزیشکی تیادا بلاوبکرێتەوە، هیواداریم دەستەی دەرکردەی گۆڤار پابەند بن بە بلاوکردنەوە بابەتی زانستی توکمە کە گرفتی کۆمەلگەیی کوردستانە، ئیمەش هیوای سەرکەوتنیان بۆ ئەخوازین .

پرۆفیسۆر.د.حەمە نجم جاف

- پزیشکی راوێژکار

سەرۆکی ئەنجومەنی کوردستان
بۆ پسپۆرایەتی پزیشکی
ئاب/ ٢٠١٠

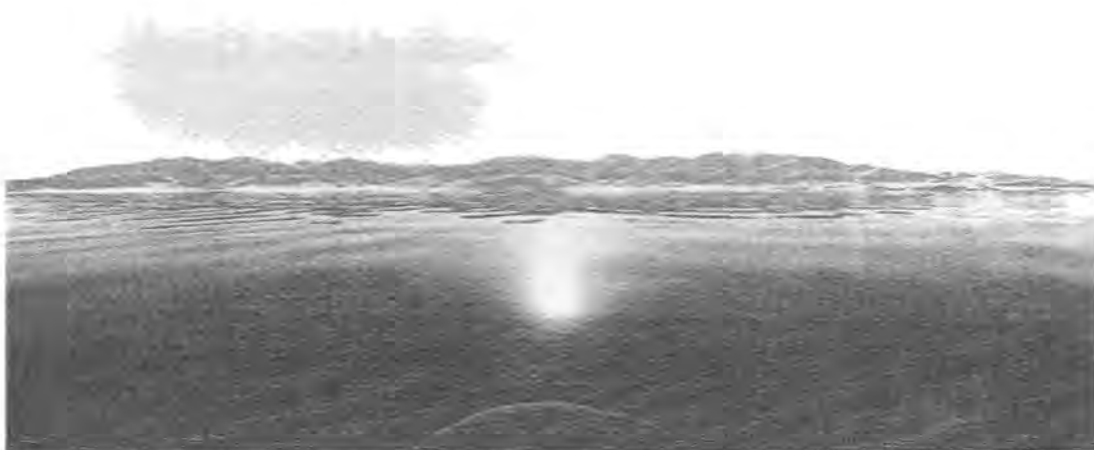


سەرووتار

مرۆڤ بوونەوەریکی پیشکەوتوو خوازە لە گەشەکردندایە لە رۆژگاری ئەمرومان دا رۆژ بە رۆژ داهێنان گرنگی بەسەر دادێت،ڕاگەیاندنی کوردی گۆڤار و ڕۆژنامەی یەکجار زوری هەیە بەلام بوونی گۆڤاری تایبەتمەند تا ئیستا بوونی نیە و ئەگەر هەبوویێت لە هەولیکی کەم و لاواز بەدەر نیە، کۆشش کردن بو دەرکردنی گوڤاریکی تایبەتمەندی پزیشکی هەولیکی بوێرو پێویستیەکی کاتی گرنگەو بە هوی نەبوونی گوڤاری تایبەت بەو بوارە، لە سەرانسەری جیهاندا زانستی پزیشکی گرنگی زوری پیدەدرێت، کە هوشیاری دروست و هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشیەکان و دروستکردنی دەورو بەری دروست و نەخۆشیەکان و چۆنیەتی بڵاوبوونەوە و چارەسەرکردنیان دەگرێتەوە، هەروەک ئاشکرایە هاوولاتی ئیمە لە رۆشنبیری پزیشکیان نیە یان ئەگەر هەبێت زور لاوازە بەهۆی ئەو بارودۆخەی بەسەر میللەت داهات و ئەو ژیان و واقیعەی میللەت پێیدا تێپەریوە، ئەو زولم و زۆرەی لە خەلکی کوردستان کراوە دەربەدەری و هەژاری و بوونی گەمارۆی ئابووری هەمووی هۆکار بوون لە نەبوونی رۆشنبیری تەندروست و نەبوونی هوشیاری، ئەو هەنگاوە لە دروستکردنی دەورو بەری دروست هەردەم لەش ساغن و دووربوون لە نەخۆشیەکان .

لەبەر هەموو ئەو هۆکارانەی باسکران بوونی گۆڤاریکی تایبەتمەندی پزیشکی خزمەتیکی بەرچاو و ڕۆلیکی نیشتمانی و ئاینی و نەتەوەیی یە، یارمەتیدان و سەرخستنی ئەو پرۆژەیە ئەرکە لەسەر هەموو هاوولاتیەکی ئەم کوردستانە و هەموو ئەو هەستە لە لامان چەکەرە دەبێت کە میللەت پیویستی بە هەماهەنگی هەموو لایەک هەیە بۆ سەرخستنی ئەو ڕابوونە نوێیەی گەلەکەمان و دەست لەناو دەست لە خزمەتکردنی کوردستان و پتەوکردنی حکومەتە شەرعیەتەکەی کوردستان و بەرقەراربوونی یاسا و خۆشگوزەرانی هاوولاتیانی کوردستان، ئەرکە لەسەر هەموو کورد وە هەموو کاتیک تاکی کورد ئەگەر میللەتەکەی پیویستی پێبوو بێت گیان لەسەر دەست بووە و بۆ خزمەت گەیاندن بە خاک و ئاو و وولاتەکەی، ئەو دەستەیەش لە دەرکردنی ئەو گوڤارە هاتوتە پیش مافی خویانە شانازی و پێنازین و پیزانینیان هەبیت ئەگەر پیشرەو نەبن لە دەرکردنی گوڤاریکی پزیشکی ئەوا هەولی خویان داوە لە دەرکردن و خزمەت گەیاندن بە بواری روشنبیری دروست لە کوردستان وە سەرکەوتن هەموو کات لە خوداوەیە .

سوودەکانی ڕۆژووی مانگی ڕەمەزان



د.ئازاد مەنتک

بەڕۆژووبوون لە مانگی ڕەمەزان لەگەل ئەوەی بەجێهێنانی فەرمانێکی ئایینیە لەهەمان کاتدا سوودی زانستی زۆری هەیە لەسەر دەوروبەروتاک وکۆمەل .بەڕۆژووبوون لەمانگی ڕەمەزان هەنگاوێک دەبێت بۆ دروستکردنی دەوروبەرێکی تەندروست هەموو کاتێش دەوروبەر دروست بێت ئادەمیزاد جەستەو دەروونی دروست دەبێت، دەتوانین سوودەکانی مانگی ڕەمەزان لەمانە کورت بکەینەوە:

أ- دروستکردنی دەوروبەری تەندروست: بەهۆی

١-سوودی ئایینی:

بەڕۆژووبوون لە مانگی ڕەمەزان بەجێهێنانی فەرمانی خودای گەورەیە وپەیوەندی نوێگردنەوەیە لەگەل خودای گەورە، لە زانستی پزیشکیدا لقێک هەیە پێیدەووترێت : پزیشکی ئایینی Faith Medicine بینراوە ئەوانەی ژیان لە ژێر سێبەری قورئان بەسەر دەبەن لە ژیانێکی خۆشدەژین و بەرگری لەشیان بەهێزەودرەنگ تووشی نەخۆشی دەبن و ئەگەر تووشی نەخۆشی بوون زوو چاکدەبنەوە . بەرۆژووبوون وپێتەوبوونی لایەنی ئایینی وەک هۆکارێکی خۆپاراستنە و ئەو لقەی زانستی پزیشکیە (Preventive Medicine).

٢- سوودی کۆمەلایەتی:

مانگی ڕەمەزان مانگی یەکسانی و هاوسەنگی ونەهێشتنی جیاوازی چینایەتیە. مانگێکە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیە کۆمەلایەتیەکان دانراوە بۆ نموونە نەخۆشی فشاری کۆمەلایەتی (Social Pressure) کەتیایدا

بەهۆی خراپی باری کومەلایەتی رق وقینە لەناو خەلک پەرەدەسێنێت، بەرۆژووبوون چارەسەرە بۆ ئەم نەخۆشیەو بەمەش دەوروبەر تەندروست دەبێت .

٣- سوودی دارایی:

بەرۆژووبوون لە مانگی رەمەزان دەروون ئارام دەکات ومرۆڤ دوور دەبێت لە رژدی وچاوچنۆکی ومرۆڤ هاندەدات دەست بە رزق ورۆزی بگرێت و مالی بەرەکەتی دەکەوێتێ و لە ئەنجامدا چاوتێر دەبێت وزیاتر مالی خۆی دەبەخشێت وبەخشینەکان زیاد دەبێت .

ب – سوودە پزیشکیەکان:

١. دەروونی**:**

بەرۆژووبوون کاردانەوەی پۆزەتیڤانەی لە سەر دەروونی ئادەمیزاد هەیە:

١.ئارامی وئاسوودەیی بە مرۆڤ دەبەخشێت.

٢.پەیوەندی بەتین لەنێوان رۆحی و جەستەیی هەیە**:** دەبێتە هۆی بەتینکردنی سیستەمی (psyche-Mind Body System) ئەمەش دەبێتە هۆی زیادکردنی بەرگری لەش، مروڤ تەندروستیەکی باشی دەبێت ونەخۆش ناکەوێت و ئەگەر نەخۆش بکەوێت زووتر چاکدەبێتەوە .

٣.درەنگ توورە دەبێت و ئارام دەبێت : هەرتاکەکەسێک لەئێمە کاردانەوەی دەبێت بەرامبەر رووداوی کتوپروناخۆش Stress، ئەم کاردانەوەش بە سێ قۆناغ تێپەردەبێت:

أ- قۆناغی ئاگادارکردنەوە :

ئەویش بەدەردانی هۆرمۆنی ئەدرینالین، ئەمەش دەبێتە هۆی : زیادلێدانی دل و بەرزبوونەوەی پالەپەستۆی خوێن و شەکرەو گرژبوونی ماسوولکەکان .

ب- قۆناغی بەرگری: تاکەکە تووشی زیاددەردانی هۆرمۆنیتر و تەنگەنەفەسی دەبێت .

ج – قۆناغی ماندووبوون : ئەویش بەهۆی دەردانی هورمونە ستیرۆیدیەکان کەئەمانەش دەبنە هۆی ماندووکردنی تاکەکەو نزمبوونی بەرگری لەش (ئەگەر زۆری خایاند).

هەر بەم هۆیەیە کە گرژبوونی دەروونی و خەم ودلەراوکی یەکێکە لەوفاکتەرانەی کەپێویستە هەبێت بۆ تووشبوونی مرۆڤ بە بەرزبوونەوەی پالەپەستۆی خوێن و نەخۆشیەکانی دل و سنگەکوژێ و نورەی مێشک .بەمجۆرە رۆژووگرتن وەک رێگایەکی خۆپاراستنە لە نورەی دل و نورەی مێشک و نەخۆشیەکانی دل.

٤- بینراوە ئەگەر ئادەمیزاد لەدەروونەوە ئارام وئاسوودە بێت ئەوا لەمێشکدا جۆرە ماددەیەک دەردەدرێت کەپێیدەووترێت Endorphin ئەو ماددەیە وەک ئەو دەرمانانەیە کەبو لابردنی ژان بەکاردێت (واتە ژان شکاندن) وەک ڤۆلتارین و پروفین، جا رێژەی ئەو ماددەیە لەلەش زیاددەبێت بەمەش ئەگەر مروڤ چۆک ئێشان یان سەرئێشانی هەبێت چاکدەبێتەوە و بەرۆژووبوون وەک چارەسەرە .

٥_ هەموو ئەمانەش هۆکارن بۆ کەمکردنەوەی خەمۆکی و خۆکوشتن و دیاردەی خۆسوتاندن .

ب. جەستەیی:

١- شێرپەنجە: بەرۆژووبوون نایەلێت مرۆڤ تووشی شێرپەنجە بێت چونکە بەرگری لەش زیاددەکات.

٢-گلاندی شێوە هەرمێ یی (Pineal Gland) پێشتر کاری ئەم گلاندە لە ئادەمیزاد لەلایەن زانایان نەزانراوبوو، وەزانایانی فەسلەجە (کارئەندامزانی) دەیان گووت : بێئیشە ! بەلام بەم دواییە ئاشکرابوو ئەم گلاندە دەبێتە هۆی دەردانی هۆرمۆنی (Melatonin)وەفەرمانەکانی ئەم هورمونە :



أ. ڕێگەگرتن لەپیربوون.
ب. دژی نەخۆشی (بەرگری زیاد دەکات).
ج- نەهێشتنی دڵەراوکێ (وەک دەرمانێک بۆ نەخۆشیە دەروونیەکان).
د- چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی خەوتن (وەک خەوزڕان) .
ە- دەبێتە هۆی زیادبوونی هۆرمۆنی سێکسی (فاکتەرێکی سەرەکیە بۆ چارەسەرکردنی نەزۆکی).
وەدەردانی ئەم هۆرمۆنە لەلەشدا جیاوازی هەیە لەڕۆژدا جیاوازە وەک لەشەودا وەلەبەر سێبەردا جیاوازە وەک لەبەر خۆردا، وەلەمانگی ڕەمەزاندا ئەم هۆرمونە بەڕێژەیەکی زۆر دەردەدرێت لە شەودا، وەبوونی ئەم هۆرمۆنە وادەکات کەرژێنەکانی سەر گورچیلە جۆرە هۆرمۆنێک دەربدری کەپێیدەووترێت : DHEA (Dehydropi erone) کەدەبێتە هۆی زیادبوونی بیرتیژی و هەست بەخۆشیکردن . وەئەم هۆرمۆنە دەگۆرێت بەگوێرەی ڕەگەزی تاکەکە یان بۆ هۆرمۆنی نێرینە یان هۆرمونی مێینە، بۆیە وەک چارەسەرێکە بۆ نەزۆکی.
٣-کۆئەندامی هەرس:سوودەکانی بەرۆژووبوون لە مانگی ڕەمەزان لە سەر کۆئەندامی هەرس ئەمانەن:
أ. نەخواردنی خۆراک دەبێنە هوی کەمبوونی ترشەلوکی ناوگەدەووەک یارمەتی بوکۆئەندامی هەرس لەئەنجامی ئەو گۆرانانەی بەسەر لەشدادێن بەمەش رووکەشەشانەکانی ناوپۆشی هەرس بەتین دەکات و بەرگری زیاددەبێت.
٢. بەهۆی کەمخواردن: هەلی گواستنەوەی ئەونەخوشیانەی کەبەرێگای دەمودەست بلاودەبنەوە کەمدەبێتەوە.
٣. وەک چارەسەر بونەخۆشیەکانی وەک نەخوشیەکانی قولون و نەخۆشیەکانی قەبزی (امساک) ونەخوشی دلپری ودلتێکهەلاتن (عسرالتهضم).
٤. کەمتر کرم ومشەخورەکان بڵاودەبنەوە .
٥. وەک ڕێگایەکی خۆپاراستن لەشێرپەنجەی ڕیخولەوگەدە چونکە بینراوە ئەوانەی کەبەڕوژوودەبن کەمتر تووشی نەخۆشی شێرپەنجەی گەدەوریخۆلە دێن لەوانەی کەبەروژوو نابن.
٤- کۆئەندامی هەناسەدان:
کەسی بەرۆژووبوو دووردەبێت لەنەخۆشیەکانی هەناسەدان وەک سەرما بوون (Common Cold) و پەسیو (Flu) وهەوکردنی سیەکان، تەنانەت بەرۆژووبوون وەک ڕێگایەکی خۆپاراستنە لەنەخوشیەکانی هەناسەدان چونکە:
١-بەرگری لەش زیاددەکات.
٢-گرژبوونی دیواری بۆری هەناسە لەئەنجامی ووشکبوونەوە وادەکات مرۆڤ چوست بێت.

٣-ئارامی وئاسوودەیی بەلەش دەبەخشێت کەدەبێتە هۆی زیادبوونی بەرگری لەش .
٤-لەخوێندا خوێنی هەڵگری ئۆکسجین زیاددەبێت .
٥-دەردراوی رژێنەکان (Secretion) کەمدەبێتەوە بەمجۆرە تاکەکە بەڵغەم وکۆخەی نابێت وئەونەخۆشیانەی کەبەهۆی بەڵغەم وپژمین بڵاودەبێتەوە دەتوانری دەستیان بەسەردابگیرێت بەهۆی مانگی رەمەزانەوە .
٥ – نەخۆشیەکانی دڵ و بەرۆژووبوونی مانگی رەمەزان:
بەرۆژووبوونی مانگی رەمەزان گرنگی زۆری بۆ دڵ ونەخۆشیەکانی هەیە:
١.وەک ریگایەکی خۆپاراستنە لەنەخۆشیەکانی وەک نورەی دڵ و سنگەکوژی و رەقبوونی خوێنبەرەکان (تصلب الشرايين) .
٢.وەک چارەسەر بۆ نەخۆشیەکانی وەک بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و پەککەوتنی دڵ (عجزالقلب) .
٣.وەک رێگایەکە بۆ کۆنترۆلکردنی هەندی نەخۆشی وەک پەککەوتنی دڵ .

٦ - پێست : بەرۆژووبوونی مانگی رەمەزان بۆ ئەوانەی نەخۆشی پێستیان هەیە گرنگیەکی زۆری هەیە، لەبەرئەوەی :
أ.تاک ئارام دەبێت .
ب.لەخواردنی چەوری دووردەبێت .
ت.چەوری ناوخوێن کەمدەبێتەوە .

بەمجۆرە :
أ.ئەوانەی هەستەوەری پێستیان (حساسیە الجلد) یان هەیە، هەستەوەریەکەیان کەمدەبێتەوەو
چاکدەبێتەوە .
ب- ئەوانەی نەخۆشی (حب الشباب) یان هەیە نەخۆشیەکەیان چاکدەبێتەوە .

٧_ لەزانستی پزیشکی نوێدا دەکەوتووە کە جگە لە ڤایرۆس وبەکتریا کەمرۆڤ تووشی نەخۆشی دەکەن، توخمێکیتر هەیە کەمرۆڤ تووشی نەخۆشی ترسناک دەکات ئەویش بریتیە لە توخمی سەربەست (Free Radicals) . توخمی سەربەست گەردیلەی ئۆکسجینی ناتیرو ناجێگیرن، هەرودک دەزانین کە ئۆکسجین (هەوا) زۆر پێویستە بۆ بەجیهێنانی زیندەکرداروزیندەچالاکیەکانی ناولەش، وەلەلەشدا ئۆکسجین بە دوو جور هەیە جێگیروناجێگیر، ناجێگیرەکە لەئەنجامی رمانەکردارەکانی ناولەش ئۆکسجین ئەلیکترۆنیک وون دەکات بەمەش ناجێگیردەبێت و هەوڵدەدات خۆی جێگیربکات بۆ جێگیربوونی ئەلیکترون لە خانەی هاوسێی خۆی وەردەگرێت و بەمەش خانەکە ناجێگیر دەکات و دەبێتە هۆی گۆڕان لە (DNA) ناووکە ترشی ریبی ریبۆسۆمی واتە بۆماوە بابەتی خانەکەومردنی خانەکە .
بوونی توخمی سەربەست پێویستە لەلەش بۆ بەرگریکردن لەلەش و گەشەکردن بەڵام زیادبوونی رێژەیان ئەوا نەخۆشی ترسناک لە مرۆڤ دروستدەکات .
سەرچاوەی توخمی سەربەست لەلەشی مرۆڤدا لەمانەوە دێت : جگەرەکێشان، زۆر خواردن، پیسبوونی ژینگە، ماددە تیشکدەرەکان ومادده قەلا چۆکەرەکانی مێش ومەگەز (Pesticides) .
وەبینراوە ئەگەر مرۆڤ بەرۆژووبێت دووردەبێت لە زیادبوونی توخمی سەربەست بەمەش لە زۆر نەخۆشی بەدوور دەبێت، بەمجۆرە دەبینین بە رۆژووبوونی مانگی رەمەزان دەبێتە هۆی :
١. بەرۆژوبوون لەمانگی رەمەزان نایەڵێت مرۆڤ زوو پیربێت، ئەویش بە دروستکردنی هاوسەنگی لەنێوان توخمە سەربەستەکان

هەروەها مروڤ درەنگ نەخوش دەكەویت .

٢. نایەڵیت مروڤ تووشی نەخوشی دڵ بیت : بینراوە كەلەگەل چەوری ناوخوین پێویستە توخمی سەربەست هەبێت بو نیشتنی چەوری لەسەر دیوی ناوەوەی دیواری موولولە خوێنیەکان بەمەش بەرۆژووبون وادەکات مروڤ لە نەخوشیەکانی دڵ بەدووربیت سەرەرای ئەوەش بەرۆژووبوون لە مانگی رەمەزان دەبیتە هوی ئارامی وئاسوودەیی و دابەزینی فشاری خوێن.

٣. نایەلیت مروڤ تووشی ئاوی سپی چاوبێت.

٤. نایەڵیت مروڤ تووشی پشت ئیشان و چوک ئیشان و لەبارچوونی بربڕەکانی پشت بیت .

٣- رژینەکان (گلاندەکان):

گورانیکی وا کەشایانی باسکردن بەسەر رژینەکان دانایەت.

د- کێشی لەش: قەڵەوی لەم رۆژانەدا بەنەخوشی سەردەم دادەنرێت و هەرکاتی قەڵەوی بلاوبووە، نەخوشی شەکرەو فشاری خوین ونەخوشیەکانی دڵ زیاددەبیت . مانگی رەمەزان وەک مانگیکی خوپاراستنە لەقەڵەوی و دەبیتە هوی دابەزینی کێشی لەش بەرێژەی (Kg ٣٫٨) وەئەو رێژەیە لە قەڵەوان زیاترە .

ج- خوین: بەرۆژوبوون لەمانگی رەمەزان گوران لەهەندی ماددەی ناوخوین دروستدەکات، وەک:

١ - شەکر:

أ. دابەزینی شەکر.

ب . ریژەی ئەنسولین دادەبەزی.

ج. هورمونی گلوکاگون و هورمونی گەشە زیاددەکات.

د. زیادبوونی فەرمانەکانی بەسوزەکوئەندامی دەمار.

ه. زیادبوونی ئەنزیمی جگەر Cyclic (Amp).

٢- چەوری:

أ. چەوری سیانە (TG) و چەوری کولیسترول دادەبەزی.

ب. زیادبوونی ریژەی چەوری HDL (کەچەوریەکی سوودبەخشە).

ج. ئەو گورانانە لەچەوری بەگویرەی چەندیتی و جوری خوراکی بەربانگ و پاشیو دەگوردردرین.

سەرچاوەکان :

١- Davidsons Principles & practice of Medicine، ٢٠١٠ .

٢- Harrisons principles of Internal Medicine، ١٧ th edition، ٢٠٠٨ .

٣- Current medical diagnosis & treatment، ٤٨ th edition، ٢٠٠٩ .

٤- The best guide to Alternative Medicine، Froemming، ١٩٩٨ .

٥- Braunwalds Heart disease، ٧ th edition، ٢٠٠٥ .



گیروگرفته تەندروستیەکانی مانگی ڕەمەزان

ئا: پزیشک

ڕۆژووی مانگی ڕەمەزان گرنگی و سوودی زۆری بۆ تەندروستی مرۆڤ هەیە، بەڵام هەندێک لە ئێمە لەسەرەتای مانگی ڕەمەزان تووشی هەندێک گیروگرفت و نارەحەتی تەندروستی دێت، جا چ بەهۆی زۆر خواردن بێت یان بەگوێرەی ڕێنماییەکانی ئایینی پیرۆز و پزیشکان بەڕۆژوونەبین، گیروگرفتە تەندروستیەکانی ڕۆژووی مانگی ڕەمەزان ئەمانەن :

١. **سەرئێشان** ((Headache : سەرئێشان نیشانەیەکی زۆرباوە بەتایبەتی لەسەرەتای مانگی ڕەمەزان، زۆرانێک لە ئێمە سەرئێشانی دەبێت بەتایبەتی لە کاتی ئێوارە وەلەوانەیە سەرئێشانەکە ناوەناوە هێلنجی لەگەڵدابێت .

هۆی سەرئێشان :

أ- زۆر خۆ ماندووکردن و هیلاک بوون لە ڕۆژدا .

ب-جگەرەنە کێشان.

ت- چایەوقاوە نەخواردنەوە .

ث- برسیبوون و نەخواردنی پاشیو .

ج- شەو دانیشتن لەبەر تەلەفزیۆن و کەم خەوتن .

چارەسەرکردن :

١. خۆهیلاک نەکردن .

٢. واباشە هەفتەک بۆ دوو هەفتە پێش مانگی ڕەمەزان چایەوقاوە وجگەرە کەمبکرێتەوە خۆڕابهێنرێت و ئەگەر بکرێت بەتەواوی واز لە جگەرەکێشان بهێنرێت .

٣. خواردنی پاشیو .

٤. کاتی شەو لەبەر تەلەفزیۆن بەفیڕۆنەدرێت بەڵکو عیبادەتی تیدا ئەنجام بدرێت .

٢. **دابەزینی شەکر** (Hypoglycaemia): زۆر جار مرۆڤ لەکاتی بەڕۆژووبوون تووشی دابەزینی شەکر دێت کەنیشانەکانی بریتین لە :

أ. هەست بەماندوو بوون کردن و داهێزران و بێتاقەتی.
ب. گێژبوون و سەرسووران و زوو هیلاک بوون.
ت . زۆر ئارەقە کردن و لەرزین.
پ . سەرئێشان و دلەکوتێ.
ج . ئەگەر چارەسەر نەکرێت لەوانەیە ببێتە هۆی بوورانەوە.
*لەوانەیە دابەزینی شەکر لە دوو کۆمەل دا روودەدات :
أ- ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان نیە:
ئەوەش لەئەنجامی خواردنی شیرینی وپڕ نیشاستە لەکاتی پاشیو کەدەبێتە هۆی دەردانی هۆرمۆنی ئەنسولین و دابەزینی شەکر، هەرلەبەر ئەوە پێویستە پاشیو بخورێت و لەپاشیو خوراک و پاقلاوە نەخورێت.
ب- ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە:
ئەگەر دابەزینی شەکر لەوانە روویدا کەنەخۆشی شەکرەیان هەیە پێویستە یەکسەر ڕۆژووەکەی کۆتایی پێبێنێت، وەپێویستە ئەوانەی نەخوشی شەکرەیان هەیە پێش مانگی رەمەزان سەردانی پزیشکی تایبەتمەندی خۆیان بکەن .

٣. دابەزینی فشاری خوێن (بوورانەوە) :
زور ئارەقەکردن وهەست بەبوورانەوەو ماندووبوون و بێتاقەتی وگێژبوون کردن بەتایبەتی کەلە دانیشتنەوە هەلدەستێتەوەودەرێ بەرچاوم تاریک دەبێت یان چاوم ڕەشکەوپێشکەی دەکات و دەموچاو زەردهەلگەران بەتایبەتی دوای نوێژی عەسر ئەوە نیشانەی دابەزینی فشاری خوێنە (Hypotension) وەهۆیەکەشی کەم ئاوخواردنەوەوکەم خواردنی خوێیە . هەرکاتێک بەڕۆژووبویەک هەستی بەو نیشانانە کرد پێویستە فشاری خوێنی وەربگیرێت وەپێویستە تەرکردن و ساردکردنەوە (کمادات) ی بۆبکرێت، دواتر ئامۆژگاری بکرێت لەنێوان بەربانگ وپاشیو ئاووشلەمەنی زور بخورێتەوە هەرچی ئەوانەن نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە ئەوا پێویستە سەردانی پزیشک بکەن و دەرمانی چارەسەری بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان پێش مانگی رەمەزان بۆ ڕێکبخرێت .

٤. نارەوانی، قەبزبوون (امساک) :نارەوانی نیشانەیەکی باوە وزۆر کەس لە مانگی رەمەزاندا گلەیی ئەوە دەکەن کە قەبز بوونە، هۆیەکەی دەگەڕێتەوە بۆ:
أ. کەمخواردنەوەی ئاووشلەمەنی.
ب. تەمبەلی و نەجولان.
ت. نەخواردنی سەوزەومیوە.
چارەسەر:
أ. زۆرخواردنەوەی ئاووشلەمەنی لەنێوان بەربانگ وپاشیو.
ب. جوولانەوەو دوورکەوتنەوە لە تەمبەلی.
ت. نانی تیری بخورێت.
ث. زور خواردنی سەوزەومیوە .
ج. وەهەروەها واباشە کەبەربانگ بەخورما یان قەسپ بکریت چونکە هەر (١٠٠ غم) لە خورما (٨ غم) ریشالی تێدایە کەناهێلێت مروڤ قەبز بێت.

٥. دلپڕی و دلتێکهەلاتن و غازات (عسر التهم):
زۆر جار لەکاتی بەڕۆژووبوون لە مانگی رەمەزان خەلکی بەزۆری هەست بە دلتێکهەلاتن و غازات وقرپ دەکەن و دەلێت : دلم پڕە ! هۆیەکەی دەگەڕێتەوە بۆ:
أ. زۆر خواردن بەتایبەتی خۆراکی چەوروسۆرکراوەو گران هەرسبوو.
ب. زۆر خواردنی تیژی و بەهارات.
ت. خواردنی ئەوخۆراکانەی کە غازات دروست دەکەن وەک نۆک وهێلکە.
ث. زور خواردنەوەی بیبسی و شلە گازدارەکان.
چارەسەر:
أ. کەمخواردن و کەمکردنەوەی خواردنی سۆرکراوە.
ب. کەمخواردنی هێلکەونۆک بەتایبەتی ئەو کەسانەی ئەو جورە گیروگرفتە تەندروستیەیان هەیە.

ت. نەخواردنەوەی بیبسی و شلە گازدارەکان بەلکو زورخواردنەوەی ئاووشەربەت وشلەمەنی .
ث. دوورکەوتنەوە لە خواردنی تیژی وبەهارات .
ج. چاک جووینی خۆراک .
ح. وازهینان لە جگەرەکیشان .
خ. ئاو زۆر خواردنەوە .
د. خواردنی ئەو خۆراکانەی هەرسکردنیان ئاسانە .

٦. سک ئیشان (ژانە سک، Abdominal Pain) :

زۆر جار لەکاتی رەمەزاندا هەندیک کەس تووشی سک ئیشان دەبن ئەمەش لەبەر کەمخواردنی خوراکی پیویست بەتایبەتی ئەو خوراکانەی ماددەی پوتاسیوم وکالسیوم ومەگنیسیومیان تیدایە وەک سەوزەومیودو قەسپ وخورماوشیروماست بویە پیویست دەکات ئەوجورە خوراکانە زوربخوریت هەرچی ئەوانەن نەخوشی بەردی گورچیلە یان نەخوشی بەرزبوونەوەی فشاری خوینیان هەیە وتووشی سک ئیشان بوون ئەوانە پیویستە سەردانی پزیشک بکەن .

٧. هەوکردنی گەدەوکولکی گەدەوکولکی دوانزەگری (Peptic Ulcer) :

زۆر لەمانگی رەمەزاندا ئەوانەی ئامادەباشیان تیدایە بۆ تووشبوون بەم نەخوشیانە لەئەنجامی خواردنی خۆراکی تیژ و بەهارات وقاوەوکولاوبیبسی ئەگەری سەر هەلدانی ئەم نەخۆشیانە زیاددەکەن ونەخۆشەکە هەست بەسوتانەوەی سەردلی دەکات، ئەو کەسانە پیویستە سەردانی پزیشکی تایبەتمەند بکەن و دەرمانی چارەسەرکردنی کولکی گەدەودوانزەگری وەربگرن و بەرۆژوونەبن .

٨. ژانی جومگەکان (Joint Pain) :

لەونەیە تاکی پیروبەسالاچوو بەتایبەتی ئەوانەی هەوکردنی روماتیزمی هەیە وەک سەوەفان لەمانگی رەمەزاندا هەست بەچوک ئیشان دەکات وئەو نەخوشانە ئاموژگاری دەکرین کە کیشی لەش دابەزینن و وەرزش بکەن، پیش مانگی رەمەزان خو بو ئەم مانگە ئامادە بکەن .

٩. ژانی گورچیلە :

هەروەک دەزانین کەبەردی گورچیلە لەوانە روودەدات کە ئامادەباشیان بۆ دروستکردنی بەرد لەئەنجامی بوونی چەند فاکتەریک بەیەکەوە هەیە، ئەوانەی کەبەردیان لەگورچیلە هەیە واباشە ئاو زور بخونەوە لە مانگی رەمەزاندا . وەلەم دواییەدا لە ئیران دیراسەیەک کراوە، بزانری ئایا بەروژووبوون لە مانگی رەمەزان هیچ کاردانەوەی خراپی دەبیت لەسەر ئەوانەی کەنەخوشی گورچیلەیان هەیە ؟ بینراوە کە مانگی رەمەزان کاردانەوەی چاکی لەسەر ئەوانە هەیە کەبەردی گورچیلە یان هەوکردنی گورچیلەیان هەیە .

هەروەک دەبینین هەموو ئەو گیروگرفتانە لە ئەنجامی گوینەدانە رینماییەکانی پزیشکان و رینماییەکانی ئایینی پیروز و نەبوونی هوشیاری دروستی یە، وەباشترین رینمایی بو دوور بوون لە هەموو ئەو گیروگرفتانە ئەو ئایەتەی سوورەتی الاعراف : (وکلو واشربوا ولاتسرفوا) الاعراف :٣١

خۆراک لە مانگی ڕەمەزان

ئا: پزیشک

لەشی مرۆڤ بۆ بەجێهێنانی گشت فەرمان و زیندە چالاکیەکان پێویستی بە خۆراک هەیە، خۆراکیش لە یەک ماددە پێکنایەت، بەڵکو لە جورەها خۆراکە ماددە پێک دێت کە (کاربۆهیدرات و چەوری و پرۆتین و ڤیتامین و خوێیە کانزاییەکان و ئاو دەگرێتەوە:

١-کاربۆهیدراتەکان: بریتین لە بەشە گرنگەکانی خۆراکی مرۆڤ کە ووزە دەبەخشێ لەشەودا لەم رەگەزانە پێک دێت (کاربۆن، هایدرۆجین، ئۆکسجین) ڕێژەی هایدرۆجین و ئۆکسجین تیایاندا وەک ڕێژەیانە لە ئاودا

کاربۆهیدراتەکان لە بەرهەمەکانی رووەکن و چەند جۆرێکن:

أ- شەکرەکان: ١- ئەمیش سادەن و تام شیرین و لە ئاودا دەتوێنەوە وەک شەکری تری و شەکری میوە، ئەمانەش تاک شەکرەن.

٢- بە یەکگرتنی دوو گەرد لە تاکە شەکرە، شەکرە دووانیەکان پێکدێن وەک شەکری قامیش و شەکری شیر.

ب- نیشاستە: لە یەکگرتنی ژمارەیەکی زۆری گەردی شەکرییەکان یان دوانییەکان پێک دێت و ماددەیەکی گەرد ئاڵۆزی لەئاودا نەتواوەیان لی پێکدێت، پێیدەڵێن: نیشاستەکان، ئەو نیشاستەیە لە دانەوێڵەو پەتاتەو پاقلەمەنیدا هەیەو



مرۆڤ دەتوانێت بۆ خۆراک بەکاریان بهێنێت .
ت- سلیلۆز: کاربۆهیدراتێکە لە یەکگرتنی سەدان گەردی شەکرییەکان پێک هاتووە و ماددەیەکی ئالۆزە، کە هەرس ناکرێت بەلکو هەر یارمەتی ڕادانی پاشەڕۆ دەدات بۆ ڕیخۆلە ئەستورە و نارەوانی (قەبزی) نایەلێ .
٢- چەورییەکان: خۆراکە ماددەی پێویستن بۆ لەش لە کاربۆن و هایدرۆجین و ئۆکسجین پێکدێت و بەرێژەیەکی جیاواز لەو ڕێژەیەی لە کاربۆهیدراتدا هەیە، وە بە چاوگی سەرەکی وزەش دادەنرێت چونکە ئەو گەرمۆکانەی لێیان پەیدا دەبێت لە هی کاربۆهیدرات زۆرترە، ئەوەش کە لە پێویستی لەش زیاتر بێت لە چەورییە شانەکان هەلدەگیرێت، ئەمەش بۆ پاراستنی گەرمی لەش بەسوودە، هەروەها بە چاوگێکی گرنگی ڤیتامین (D) دادەنرێت کاتێک لەش دەدرێتە بەر تیشکی خۆر . سەرچاوە چەوریەکانیش دوو جۆرن: ڕووەکی وەک زەیتون و بادەم، گیانەوەرە چەورییەکان کە لە گۆشتی گیانەوەرو شیرو بەرهەمەکانی و هێلکەدا هەن .
٣- پرۆتینەکان: خۆراکە ماددەی ئالۆزن، لەکاربۆن و نایترۆجین و ئۆکسجین پێک دێت، دەشێت کە مێکش لە گۆگرد و فۆسفۆر و ئاسن و یۆد و مس و کالسیۆمشیان تێدا بێت، پرۆتین لە جۆرەها گۆشت و هێلکە و شیر و بەرهەمەکانی و پاقلەمەنی وەک نیسک و نۆک و پاقلەدا هەیە، هەروەها لە هەندێک میوەش دا مرۆڤی ئاسایی لە ٧٠گم بۆ ١٠٠گم پرۆتینی لە ڕۆژێکدا پێویستە ئەمانەش کە توشی ئەم نەخۆشیە درێژ خایانانەن دەبن کە لاوازی لە دوایە پێویستیان بە پرۆتینی زۆرترە، گرنگییەکی سەرەکی هەیە لە دروستکردنی خانەکانی لەش دا.
٤-ڤیتامینەکان: ئاوێتەی ئالۆزن، بری کەمیان لە هەمەجۆری خوراکدا هەن و مرۆڤیش پێویستی بە بری کەمیان هەیە بو بە جێهێنانی ئەو فەرمان گرنگانەی یاریدەی کردارە زیندەکییەکانی خانەکانی لەش دەدەن جیاوازی هەیە لە نیوانیان دا، هەیانە لە ئاودا دەتوێتەوە، هەیانە لە چەوریدا دەتوێنەوە، زۆربەیان لە پلەی گەرمی لەناو دەچن و هەندێکشیان لە لەشدا کۆدەکرێنەوە و بەشەکەی دیکەشیان ئەوەی لە پێویستی لەش زیاتر بێت دەکرێتە دەرەوە .
٥- خوێیە کانزاییەکان : خۆراکە جۆر بە جۆرەکان بری دیاریکراو لە ڕەگەزە کانزاییە جیاوازەکانیان تێدایە و لەش بەبری کەم پێویستیەتی و لە خوراکدا دەیخوات، لە گرنگترین ڕەگەزەکانیش، سۆدیوم، پوتاسیوم، کالسیوم ....هتد
٦- ئاو: ئاو پێویستە بۆ ژیان و ڕێژەی لە لەش دا ٪٦٠ ی کێشی لەشەو ئاو لە پێکهاتنی خانەکانی لەشە و دەرەوەیاندا و لە خوێنیشدا هەیە و مرۆڤ بەردەوام ڕاستەوخۆ یان لە شلەکانی دیکەدا یان لەگەل خواردەمەنی دیکەدا دەستیدەکەوت، ئاو لە سوریکی ڕیکو پێکی نەگۆردایە لە لەشدا، ڕیکخراوی تەندروستی جیهانی WHO بری خوراکی ڕۆژانەی تاکی بە (کاربۆهیدرات ٪٥٠) وە (پروتین٪٢٠) وە (چەوری ٪٣٠) کە نزیکەی ٪٢٠ چەوری ڕووەکی و ٪١٠ چەوری گیانەوەرییە دیاریکردووە .
خۆراکی مانگی ڕەمەزان پێویست دەکات تێکەل بێت لە هەموو ئەو پێکهاتانەی خۆراک و پێویست ناکات خۆراکی تاکی ساغ جیاوازی هەبێت لەگەل پێش ڕەمەزان و چەند خۆراک سادە بێت واباشە هەروەها باشترە ئەوخۆراکانەی درەنگ هەرس دەبێت کە کرداری هەرسکردنەکەیان هەشت سەعاتی دەوێت وەک ئەو خۆراکانەی ناووک وریشالیان تێدایە وەک نانی گەنم وپاقلە بابەتەکان بخورێت نەک ئەو خواردنانەی کە زوو هەرس دەبن ئەوانەی کرداری هەرسکردنەکەیان نزیکەی چوار سەعاتی دەوێت وەک شەکرەکان(Refined

CHO). خۆراکی ڕەمەزان هەموو جۆرەکانی وەک سەوزەو میوەوگۆشت وگۆشتی ماسی ونان وپاقلە بابەتەکان وبەرووبوومی سپیایی تێدا بێت . بەمجۆرە لە مانگی ڕەمەزان ڕێنمایی لە سەر خۆراک ئەوەیە:

أ. دوورکەوتنەوە:

١. مرۆڤ هەتا بکرێت خۆ دوور بگرێت لە خواردنی خۆراکی چەوروسوورکراوە چونکە کرداری هەرسکردن مانددوودەکات ومرۆڤ تووشی دڵتێکهەڵاتن وقرپ وغازات دەکات .

٢. ئەو خۆراکانەی کە زۆر شیرینن وماددەی شەکریان زۆر تێدایە کەم بخورێت.

٣. لە پاشیو کەم چایە بخورێتەوە چونکە زۆر چایە خواردنەوە وادەکات لە ڕۆژدا مرۆڤ زۆر میز بکات زۆر خوێ وکانزای بەسوود لەدەستبدات کە لەزیندەچالاکیەکان لەش پێویستی پێهەیە.

٤. دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان:

مانگی ڕەمەزان هەلێکی زێرینە بۆ ئەوانەی کەدەیانەوێت جگەرە تەرک بکەن .

ب. خواردن:

١. کاربۆهیدراتی ئاڵۆز کە درەنگ هەرس دەبێت لە پاشیو بخورێت کەوادەکات کەمتر هەست بەبرسیبوون بکەیت.

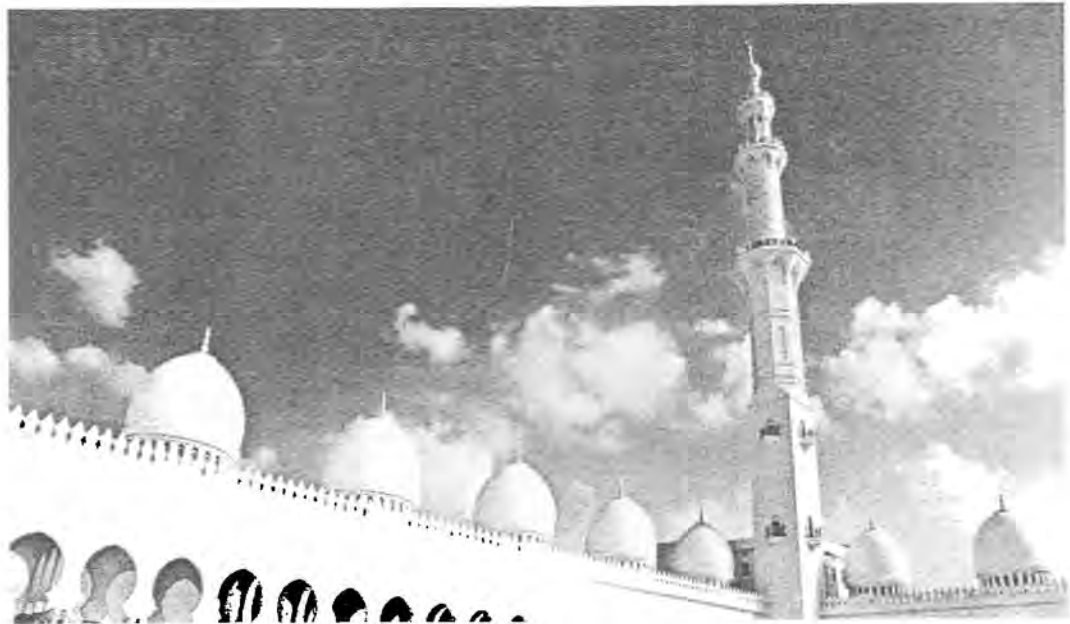
٢. خورما وقەسپ سەرچاوەیەکی باشی شەکروریشاڵ و کاربۆهیدرات ومەگنیسیۆم وپۆتاسیۆمە واباشە بەر بانگ بۆ ئەوانەی کەنەخۆشی شەکرەیان نیە بە قەسپ یان خورما بێت.

٣. زۆر سەوزەومیوە بخورێت بەتایبەتی میوەی وەک مۆز ڕۆژی بەلایەنی کەم مۆزێک بخورێت چونکە سەرچاوەیەکی گرنگی پۆتاسیۆم ومەگنیسیۆم وکاربۆهیدراتە.

ج. خواردنەوە:

هەتا بکرێت لەنێوان بەربانگ وپاشیودا ئاووشەربەتی میوە زۆر بخورێتەوەودووربین لەخواردنەوەی شلە گازدارەکان.





ئامۆژگاری بۆ مانگی ڕەمەزان

ئا: پزیشک

ڕۆژووی مانگی ڕەمەزان گرنگییەکی ئایینی و کۆمەلایەتی و دارایی و دروستی زۆری هەیە و وادەکات جەستەی مروڤ ساغ و سەلامەت و بەتین بیت، دوور بیت لە هەموو جۆرە نەخۆشیەک و ژیانیکی خۆش بەسەر ببات، هۆشی چاکیش لە جەستەی ساز دایە بۆ سوود بینین لە مانگی ڕەمەزان و دەستکەوتنی هەموو سوودەکان و دووربوون لە نەخوشی. زۆر جار ئەوەمان بە بیر دادیت ئایا چۆن بە ڕۆژوو بین ؟ ئایا باشترین ڕیگای بەڕۆژوو بوون بە گویرەی زانستی پزیشکی و ئاینی چییەو چۆنە ؟ مرۆڤ ئەگەر بیەویت هەموو سوودە تەندروستییەکانی مانگی ڕەمەزان بەدەست بینیت، وا باشە بەم شیوەی خوارەوە بە ڕۆژوو بی :

١- خواردنی پارشیو: ژەمی پارشیو گرنگی زوری بو جەستە هەیە، زور کەس لەبەر ئەوەی توانای هەلسانەوەی نییە دەلی بی پارشیو بەروژوو دەبم ؟! ئەمە بیر و باوەریکی زور هەلەیە ئەو خواردنە بو ماوەی ٤-٦ کاتژمیر دەمینی هەرچەند و هەرچییەک خواردرابی لەدوای ئەو ماوەیە دواتر جەستە بو بەردەوام بوونی کردارەکان سوود لە خوراکی هەلگیراو وەردەگری لە جگەر کە دەبیتە هوی زیاد بوونی هورمونی گلوکاگون . بەمەش یارمەتی هەرس کردن و توانەوەی ئەو خوراکانە دەدات کە لە شیوەی چەوری هەلگیراون ئەو ماوەیە ٤-٦ کاتژمیر دەمینیتەوە وزە لەو کردارە بەدەستدینی بو بەجیهینانی زیندە فرمانەکان ئەمەش وادەکات لەوانەی کە قەلەون و ریژەی

چەورییان زۆرە ڕیژەی چەورییەکانیان کەم بێتەوە وە ئەم هەنگاوەش وەک هەنگاوێکی خۆ پاراستنە بۆ ئەوانەی کە ئامادە باشیان تێدایە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و جەستە لە داهێزران و بێتاقەتی و شەکەتی دەپارێزێ. ئەگەر پارشێو بخوریت ئەوا ڕێژەیەکی کەم وپێویست لەو خۆراکانەی کە لە شێوەی چەوری خەزنکراوە بە گوێرەی پێویست بەکار دێت بەڵام ئەگەر هاتوو پارشێو نەخوریت ئەوا بڕی زۆر لە چەوری بەکاردێت وەدەبێتە هۆی زیادبوونی ماددەی کیتونی لەناو لەشدا ولەئەنجامدا کەمکردنەوەی ئارەزووی خواردن کە کاردانەوی خراپی لەسەر جەستە دەبێت، هەڵنەسانەوە بۆ پاشێو نادروستە چونکە هەلسانەوە لەکاتی پارشێو گرنگی زۆری هەیە با تەنیا یەک پەرداخ ئاو بخۆیتەوە، سوودەکانی پارشێو ئەمانەن:

أ –ڕێکخستنی کاتژمێری بایۆلۆجی لەش: جەستە ڕادەهێنێت کە کاتی خەوتن و هەلسانەوەی دیاری کراو بێت، بینراوە کە شەو دانراوە بۆ خەوتن، لەشەودا لە جەستەی ئادەمیزاد چەند هۆرمۆنێک چالاک دەبن کە چالاکی یەکانیان لە ڕۆژدا کەمترەو هەروەها ڕیژەی ڕژاندنی دەردراوی گلاندەکان ڕژێنەکان لەبەر خۆردا جیاوازە لەگەل شەودا و لەبەر سێبەر دا جیاوازە لەبەر خۆردا واتا برو فرمانی دەردراوەکان جیاوازە لە شەو ڕۆژدا جا هەلسانەوە بۆ پارشێو دەبێتە هۆی ڕێکخستنی کاتژمێری بایۆلۆجی لەش و دوای ئەوەش ڕاهێنانی جەستە.

ب – خواردنی خۆراک لە پارشێودا یارمەتیدەرە کە مرۆڤ لەکاتی بەرۆژوو بوون سوود لەو خۆراکە وەربگرێ کە دوای هەرسکردن لەناو خوێندا هەیە بۆ بەجیهێنانی زیندە چالاکییەکان سوودی لێ وەرگری عەمبار کراو بەکاردێ، ئەم بەکارهاتنە دەبێتە هۆی دروست بوونی ماددەی کیتون Ketones وە ماددەی Beta endorphen کە وادەکەن ئارەزووی خواردن لەلای تاک کەمدەکاتەوە بەمەش لەش تووشی داهێزان دەبێت .

ج – ڕۆژووی مانگی ڕەمەزان جیاوازە لەگەل ڕۆژووی میللەتانی تر لەوەی کە هیچ زیانێکی جەستەیی بۆ مرۆڤ نییە بەڵکو کاتێکی دیاریکراو ماوەیەکی دیاریکراوە وە دەبێتە هۆی دوورکەوتنەوە لەو ماددە ژەهرانەی کە لە لەشی ئادەمیزاد دروست بوونە، ئەگەر لە پارشێو هەلبستێتەوە یارمەتی ئەم کردارە خاوێنکردنەوەیە دەدەن.

٢- دوای پارشێو یەکسەر نەخەوێت :

زۆرانێک لە پارشێو خواردنێکی چاک دەخوات و یەکسەر دەخەوێت، ئەمە ڕەفتارێکی نادروستە واباشە دوای خواردنی خۆراک نەخەوێت بەڵکو بەلایەنی کەم پێویستە یەک کاتژمێری پی بچێت، تا هەرسکردنی ئاسان بێت زیان بە کۆئەندامی هەرس نەگەیەنێت و دواتر تووشی گیرو گرفتی تەندروستی نەبێت لە مانگی ڕەمەزان و هەروەها تا دەکرێت پارشێو دوابخرێت بۆ زیاتر سوود بینین.

٣- بەشداریکردن لە نوێژی بەیانی : نوێژی

بەیانی گرنگی زۆری هەیە بۆ جەستەی ڕۆژوو وان بەتایبەتی ڕێکردن بە پێ بۆ مزگەوت وەک ڕێپێوانێکەو وەرزشێکە و هەروەها دەستنوێژکردن سوودی زۆری هەیە، خۆ خاوێن کردنەوەو ساردکردنەوەی لەشە ئێمەی پزیشکان لە زۆربەی نەخۆشیەکان بەتایبەتی ئەوانەی تایان هەیە ڕێنمایی دەکرێت کە ساردکردنەوەی (کمادات) زۆر بکەن چونکە لە دەرمان گرنگی زۆرترە بۆ داگرتنی تایەکەو هەروەها نوێژکردنێکە کە یارمەتی هەرس کردن و بیر تیژی و هەست بە خۆشیکردن دەدات و ماسولکەی سک بەهێز دەکات و ئێستا لە وولاتانی دەرەوە ڕۆژووی ڕەمەزان وەک لایەنێکی چارەسەری سروشتی بەکاردێت.

٤. لەڕۆژدا مرۆڤ بچێت بۆ سەر کاری خۆی نەک چێشتە خەو بکات، چونکە ئەگەر لەبەیانیەکەی بنوویت ئەوا گرنگتر سوودی مانگی ڕەمەزان کەبریتیە لە ڕێکخستنەوەی کاتژمێری بایۆلۆجی لەش بەدەست نایەت ومرۆڤ تەمبەڵ دەبێت بەڵام ئەگەر لەبەیانیەکەیدا بچیت بۆ سەرکار ئەو کات بەهۆی گۆڕانکاریەکەی کەبەسەر جەستەدا دێت هەموو سوودەکانت پێدەگات . دەتوانیت پێش نیوەڕۆ سەرخەوێک بکەیت .

٥. دوای بەشداریکردنت لەنوێژی عەسر، ئەوانەی کەهیچ نەخۆشیەکیان نیە ئەوا بەپێ ڕێبکەن بەلایەنی کەم بۆ ماوەی نیو کاتژمێر، ئێستا ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ڕێنمایی داوەکە ئەگەر مرۆڤ لەهەفتەی پێنج ڕۆژ هەر ڕۆژی نیو کاتژمێر بەپێ ڕێبکات دوور دەبێت لە نەخۆشیەکانی دل، مامۆستایانی ئایینی ئەوە ڕوونبکەنەوە کە خۆشەویست لەگەڵ یارانی دوای نوێژی عەسر لەمانگی ڕەمەزان نزیکەی نیو کاتژمێر ڕێیکردووە بە پێ کەوەک وەرزش وایە .

٦. لەکاتی بەربانگ زۆر خواردن نەخورێت: مانگی ڕەمەزان مانگی خواردن نیە بەڵکومانگێکە بۆیەکگرتنەوەی گرۆی ئادەمی ومانگی پرستن وجەستەی ساغ ودەروونی پاکە، خۆشەویست (د.خ) دەفەرمووێ : (ماالکل ابن ادم وعاء شرا من بطنیه بحسب ابن ادم لقیمات یقمن صلبه فان کان لامحاله فاعلا، فثلث لطعامه، و ثلث لشرابه، و ثلث لنفسه)) وە ئەگەر لەسەر بەربانگ خۆراک زۆر بخورێت ئەوا دڵ ناچار دەبێ کە زۆر خوێن بۆ گەدە بنێرێت بۆ ئاسانکردنی کرداری هەرسکردن، لە هەمان کات گەدە ماندوو دەکرێ تا خۆراکەکە هەرس بکرێت بەمەش تاکی بەڕۆژوو بوو هەست بەبێ تاقەتی و ماندوو بوون شەکەت و هیلاک بوون دەکات و هەروەها ئایەتێکی دیکەی قورئانی پیرۆز کە هەموو بنەماو ڕێگاکانی خۆپاراستنی تێدا روون کراوەتەوە (کلو و اشربوا ولا تسرفو) وە هەموومان ئەو راستیە دەزانین کە لەئەنجامی زۆر خواردن ئادەمیزاد کێشی لەشی ڕوو لە زیاد بوون دەکات و قەڵەو دەبێت و ئێستاش قەلەوی بە یەکێک لە گیرو گرفتە تەندروستیەکانی سەدەی بیست و یەک دادەنرێ و هەول و کۆشش ێک خراوەتە گەڕ بۆ کەمکردنەوەی، جا ئەگەر لە بەربانگ خواردن کەم بخورێت ئەوا دوور دەبین لە گیرو گرفت .

٥- دوای بەربانگ خەوتن نەبێت : لە ڕۆژانی ئاسایدا پێویستە مرۆڤ دوای خواردنی خۆراک بەلایەنی کەم دوو سەعاتی پێ بچێت (ئینجا ئەگەر ویستی با بخەوێت) وە لەکاتی بەرۆژوو بوون دوای بەربانگ نەخەون لەبەرئەوەی کاردانەوەی خراپی لەسەر جەستەی ڕۆژوو وان دەبێت و کرداری هەرسکردن دوادەخات و لەش تووشی داهێزران دەکات .

٦- بەژداریکردن لە نوێژی تەراویح : کە وەرزشکردنێکە یارمەتی کرداری هەرسکردن دەدات ویستی مرۆڤ بەتین دەکات وبەرگری لەش زیاد دەکات .

٦_ جگەرە نەکێشرێت : ئەوانەی کە جگەرە کێشن پێویستە رۆژووی مانگی رەمەزان بەکار بێنن وە وورەیان بەرز بێت بۆ وازهێنان لە جگەرە کێشان، لەسەر ئەو بنەمایەی (لاضرر ولا ضرار) .

٧- گرنگیدان بە خاوێنی دەم و ددان (واتا زۆر سیواککردن یان زۆر ددان شوشتن) چونکە سیواککردن دەبێتە هۆی :

أ- ددان سپی دەبێت (چونکە ماددەی کیمیایی تێدایە)

ب- پدو بەهێز دەبێت .

ج- ناهێلێت ددان کلۆر بێت .

د- وادەکات بۆنی دەم خۆش بێت .

٨- لە نوێژی شێوان (تەراویح) بەشداربە، لەبەر ئەوەی بەشدار بوونت وەک نیمچە وەرزشێکە و یارمەتی کرداری هەرسکردن دەدات و کاردانەوەی چاکی لەسەر دەروونی تاکی بەڕۆژوو بوو دەبێت .



نەخۆشیەکانی دڵ و بەڕۆژووبوون

ئا: پزیشک

●سوودەکانی بەڕۆژووبوون لە مانگی ڕەمەزان لەسەر کۆئەندامی سووڕان :

أ. مانگی ڕەمەزان وەک لایەنی خۆپاراستنە لەنەخۆشیەکانی دڵ و موولوولە خوێنیەکان بۆ نموونە: نەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشی سینگەکوژێ و نۆرەی دڵ.

ب. ڕۆژوو وەک چارەسەرە بۆ نەخۆشیەکانی وەک بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و پەککەوتنی دڵ.

ت. یارمەتی جێگیربوون وکۆنترۆلکردنی پەککەوتنی دڵ دەدات.

●ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی دڵیان هەیەو ڕێگا نادرێت بەڕۆژووبین :

١. نۆرەی دڵ (نوێ) {Acute Coronary Syndrome} .

٢. سینگەکوژێی ناجیگیر {Unstable Angina}.

٣. پەککەوتنی لەناکاوی دڵ {Acute Heart Failure}.

٤. هەوکردنی پەردەی دڵ {Pericarditis}.

٥. دڵەکوتێ وناڕیکی لیدانی دڵ {Arrhythmia}.

٦. تەسکبوونەوەی توندی زمانەکانی دڵ {Severe Valvular Stenosis Or Regurgitation }.

٧. تای ڕۆماتیزمی لە ناکاو {Acute Rhumatic Fever}.

٨. حەوت هەفتە دوای نەشتەرگەری دل {Heart Operation}.

* تێبینی :

ئەوانەی نەخۆشی دلیان هەیە پیویستە پێش مانگی ڕەمەزان سەردانی پزیشکی تایبەتمەندی خوی بکات بو بریاردان : ئایا بەرۆژوو بێت یان بەروژوو نەبێت ؟ .

•هەندێ نەخۆشی دڵ و ماڵگی رەمەزان :
١.نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن :
أ. دەتوانن بەرۆژوو بن .
ب. ئەوانەی رۆژی یەک ژەم دەرمان وەردەگرن، رۆژانە دەرمانەکە دوای بەربانگ وەربگرن و بەرۆژوو ببن .
ت. هەرچی ئەوانەن دەرمان بە دووژەم بەکاردێنن ئەوا دەتوانن هەمان دەرمان بەکاربێنن دوای بەربانگ و پێش پاشیو .
ث. ئەو نەخۆشانەی دەرمانی چارەسەرکردنی نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن وەردەگرن رۆژی سێ ژەم دەرمانەکە وەردەگرن پێویست دەکات سەردانی پزیشکی تایبەتمەند بکات .
٢. سینگەکوژێ ونۆرەی دڵ:
أ. ئەگەر لەناکاو بوو نابێت بەرۆژوو بین.
ب. بەڵام ئەوانەی ماوەیەکی زۆرە تووشی ئەو نەخۆشیانە بوونە دەتوانن بەرۆژوو بین دوای وەرگرتنی راوێژورێنمایی لە پزیشکی تایبەتمەند.
٣. پەککەوتنی دڵ:
بەگوێرەی حالەتی نەخۆشەکە پزیشکی تیبەتمەند بریاری لەسەردەدات .
٤.نەخۆشی زمانەکانی دڵ و تای رۆماتیزمی:
ئەگەر حالەتی نەخۆشەکە باشبوو دەبێت بەرۆژوو ببێت، ئەگەر تای رۆماتیزمی لەناکاو بوو ئەوا دەبێت بەرۆژوو نەبێت.
٥. نەشتەرگەری دڵ:
أ. دوای حەوت هەفتە دوای نەشتەرگەری دڵ بەرۆژوو نەبێت.
ب. ئەوانەی تووشی ماکی نەشتەرگەری یان نەخۆشیەکە بوونە ونەشتەرگەری دڵیان بۆکراوە تا ماوەیەکی زۆرتر بەرۆژوونەبن.
٦.ئەو نەخۆشانەی دەرمانی خوێن شلکردنەوە وەردەگرن : وەک ئەسپرین یان وارفارین دەتوانن بە رۆژووبن .

سەرچاوەکان :

١- Davidsons Principles & practice of Medicine، ٢٠١٠ .

٢- Harrisons principles of Internal Medicine، ١٧ th edition، ٢٠٠٨ .

٣- Current medical diagnosis & treatment، ٤٨ th edition، ٢٠٠٩ .

٤- The best guide to Alternative Medicine، Froemming، ١٩٩٨ .

٥- Braunwalds Heart disease، ٧ th edition، ٢٠٠٥ .



کۆئەندامی هەرس

ئا: پزیشک

کۆئەندامی هەرس کە لە دەمەوە دەستپێدەکات وە بە دەرچە کۆتایی دێت، پێک دێت لە دەم و سورێنچک و گەدە و پەنکریاس و رژێنەکان و ریخۆلە گەورەو ریخۆلە باریکەو ریکە و کۆم و دەرچە، کۆئەندامی هەرس بەرپرسە لە هەرس کردنی خۆراک و دەرپەڕاندنی وزەی پێویست بۆ جی بە جێ کردنی زیندەچالاکییەکان، مانگی رەمەزان پەیوەندی راستەوخۆی بە کۆئەندامی هەرسەوە هەیە و بە مانگی حەوانەوەو خۆ نوێکردنەوەی کۆئەندامی هەرس دادەنرێت سەرەرای هەموو سوودە گشتیەکانی مانگی رەمەزان لەسەر جەستەی ئادەمیزاد، بەشیوەیەکی تایبەتی چەند سوودێکی بۆ کۆئەندامی هەرس هەیە، کە ئەمانەن:

١- بەرۆژوو بوون و نەخواردنی خۆراک وا دەکات کە رێژەی ترشەلۆکی ناو گەدە کەم بکات ئەمەش وەک یارمەتی بۆ کۆئەندامی هەرس لە ئەنجامی ئەو گۆرانانەی بەسەر لەش دادێت هەموو وادەکەن رووکەشە شانەکانی ناوپۆشی هەرس بەتین بن و بەهۆی ئەمەوە بەرگری دژی نەخۆشی زیاد دەبێت و تاکەکە نەخۆش ناکەوێت وە ئەگەر نەخۆشیش کەوت ئەوا زوو چاک دەبێتەوە.

٢- بەهۆی کەم خواردن و کەم بوونەوەی ژمارەی ژەمەکان هەلی گواستنەوەی ئەو نەخۆشیانەی بەریگای دەم و دەست بلاودەبنەوە کەم دەبنەوە.

٣- رۆژووی مانگی رەمەزان وەک چارەسەر بۆ نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەرس کە لەئەنجامی خراپی دەروونی و گرژی و دەروونی توشی ئادەمیزاد دەبێت وەک نەخۆشییەکانی : قولۆن، و نەخۆشیەکانی نارەوانی (قەبزی) وە نەخۆشی دل تێکهەلاتن (عسر التهضم) .

٤- کەمتر کرم و مشەخۆرەکان بلاودەبنەوە.

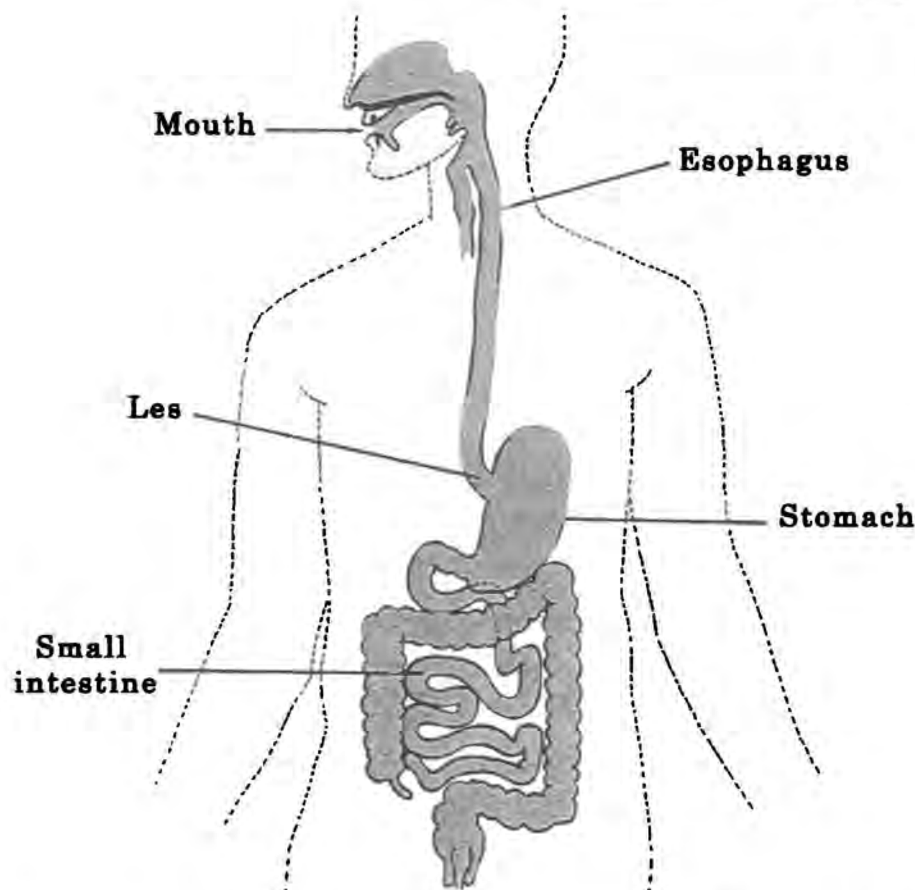
٥- رۆژووی مانگی رەمەزان وەک ریگایەکی خۆپاراستنە لە توش بوون بە شێرپەنجەی ریخۆلەو گەدە چونکە بینراوە ئەوانەی کە بەرۆژوو دەبن کەمتر توشی نەخۆشی شێرپەنجەی گەدەو ریخۆلە دێن لەوانەی کە بەرۆژوو نابن .

• رێنمایی گشتی بۆ ساغ راگرتنی کۆئەندامی هەرس لەکاتی بەرۆژوو بوون دا:

١-ئەگەر نینۆکت هەبوو ئەوا یەکسەر نینۆکەکانت قووت بکە لەبەر ئەوەی نینۆک یارمەتی دەرە لە گواستنەوەی زۆربەی نەخۆشیەکان و هەرکەسی نینۆکی درێژ بێت ئەوا تەندروستی باش نابێت .

٢- گرنگی بە پاک و خاوێنی دەم و ددان و ناو دەمت بدەو بەردەوام سیواک بکە یان بە فلچە بیشۆ یان ئەگەر هەرنەکرا کاتی دوای نان خواردن و دەست شۆردن هەندێ ئاو بکەرە ناو دەمت و غەرغەرەی پێ بکە.

٣- دووربکەرەوە لە جگەرە کیشان و هەولبدە واز لە جگەرە کیشان بهێنیت.



٤- خواردن و خۆراک چاک بجوو وە لەسەر توورەبوون و قسەکردن نان مەخۆ .

٥- دووربکەرەوە لە خواردنی خۆراکی چەورو قورس لەبەرئەوەی ئەم جۆرە خۆراکانە قرپ و غازاتت بۆ دروست دەکەن، ئیمەش دەزانین کە دڵتێکهەڵاتن و قرپ و غازات نیشانەیەکی زۆر باوەو خەلکێکی زۆر ئەم نیشانانەیان هەیە، تاکەکە هەست بەسک ئیشەو بوونی غازات و قرپ جار جار هێلنج دەکات، ئەم نیشانانە چەند هۆیەک هەیە کە دروستیان دەکات :

a) نارەحەتی و نا ئارامی دەروونی
b) هەوکردنی سورێنچک
c) برینی گەدە و دوانزە گرێ
d) کرم و مشەخۆرەکان

زۆر لەوانەی بەرۆژوو بوون چاک دەبن بەمەرجێ لە خواردنی خۆراکی چەورو قورس بە دووربن .

٦- زۆرانێک لە ئیمە وا راهاتوون کە پارووە نانێک دەخۆن و پەرداخە ئاوێک دەخۆنەوە، وا باشە بەتایبەتی ئەوانەی هەوکردنی سورێنچکیان هەیە واز لەو راهاتنە بێنن خواردنەکە تەواو بخۆ ئینجا تێر ئاو بخۆرەوە .

٧- بۆ ئافرەتان بەتایبەتی ئەگەر کەم خوێن بوون دوای نان خواردن یەکسەر چا مەخۆرەوە، چونکە چا مژینی ماددەی ئاسن لەناو ریخۆڵە کەمدەکاتەوە کەم خوێنیەکەت زیاتر دەکات .

٨- خۆراک چەند خۆراکەکە سادە بێت باشەو پێویست ناکات زۆر گران بێت و یا لەهەموو جۆرێک بێت .

٩- زۆر خواردنی سەوزەو میوە دوای بەربانگ .

١٠- بەربانگکردن بە قەسپ یان خورما یان ئاو
١١- زۆر خواردنی ئاوو شەربەت
١٢- دوورکەوتنەوە لە خواردنەوەی شلە گازدارەکان وەک بیبسی و سیڤن و ....هتد

• نەخواردنی خۆراک (بەرۆژوو بوون): G.secretion

١- وەک یارمەتی بۆ کۆئەندامی هەرس لە ئەنجامی ئەو گۆرانانەی بەسەر لەش دادێت رووکەشە شانەکانی ناوپۆشی هەرس بەتین دەکات.
٢-بەهۆی کەم خواردن:- هەلی گواستنەوەی ئەو نەخۆشانەیەی بەریگای دەم و دەست بلاودەبنەوە،کەم دەبێتەوە:
٣- وەک چارەسەر بۆ نەخۆشیەکانی وەک نەخۆشی یەکانی قولۆن و نەخۆشی یەکانی قەبزی (امساک) و نەخۆشی عسر التهضم
٤- کەمتر کرم و مشەخۆرەکان بلاودەبێتەوە
٥- وەک رێگایەکی خۆپاراستن لە شێرپەنجەی ریخۆلەو گەدە، چونکە بینراوە ئەوانەی کە بەرۆژوو دەبن کەمتر تووشی نەخۆشی و شێرپەنجەی گەدەو ریخۆلە دێت لەوانەی کە بەرۆژوو نابن

• نەخۆشی یەکانی کۆئەندامی هەرس :-

أ- دل تێکهەلان و قرپ و غازات (عسر التهضم) :-
نیشانەیەکی زۆر باوە، خەلکیکی زۆر ئەم نیشانانەیان هەیە، نەخۆش هەست بەسک ئیشەو بوونی غازات و قرپ جارجار هێلنج دەکات، چەند هۆیەک هەیە :
١- نارحەتی و نائارامی دەروونی
٢- برینی گەدەو دوانزە گرێ
٣- زۆر لەوانە بە بەرۆژوو بوون چاک دەبن
٤- بەمەرجێ لە خواردنی خۆراکی چەورو قورس دووربکەونەوە
٥- جگەرە نەکیشن
٦- خواردنی چاک بجوو
٧- لەسەر توورەبوون و قسەکردن نان مەخۆ
٨- ئەگەر ئەو عادەتەت هەبوو پارە نانەک پەرداخەک ئاو، نانەکە بخۆ ئینجا ئاو بخۆ
٩- ئافرەتان بەتایبەتی ئەوانەی کەم خوێنن دوای نان خواردن یەکسەر ئاو مەخۆرەوە
ب-برینی گەدەو دوانزە گرێ :-
ئەو برینەیە کە لەگەدە یان دوانزە گرێ دێ، لەوانەیە لەناکاو یان درێژخایەن بیت نزیکەی ١٠٪ دانیشتوان ئەم جۆرە نەخۆشی یەی هەیە بەزۆری لە پیاوان هەیە هۆیەکەی
١- بەکتریای H.pylori
٢- خواردنی دەرمانی مسکن

نیشانەکانی:
١- بە پەنجەیەک دەلی سەر دلّم دیشێت
٢- بەزۆری بە برسیتی دیشێت
٣- بەتایبەتی لە شەودا نەخۆش خەبەری دەبێتەوە، شیر یان نان یان بسکویت دەخوات و ژانەکەی نامینێت
٤- ژانەکە ناوە ناوە دێت (لەماوەی نیوان دوو ژاندا زۆر سەلامەتە)
٥- نیشانەکانی وەک:-
أ-شەهیەی نیە (تەبحاتی خواردن نابات)
ب- ئاوم لە دری دێ
ت- دلەکزە وەیان رشانەوەی هەیە
دیاری کردنی:
ناظور المعده یان Barrium meal
چارەسەر کردنی:/
دەرمانی دژی تووش بوونی گەدەو

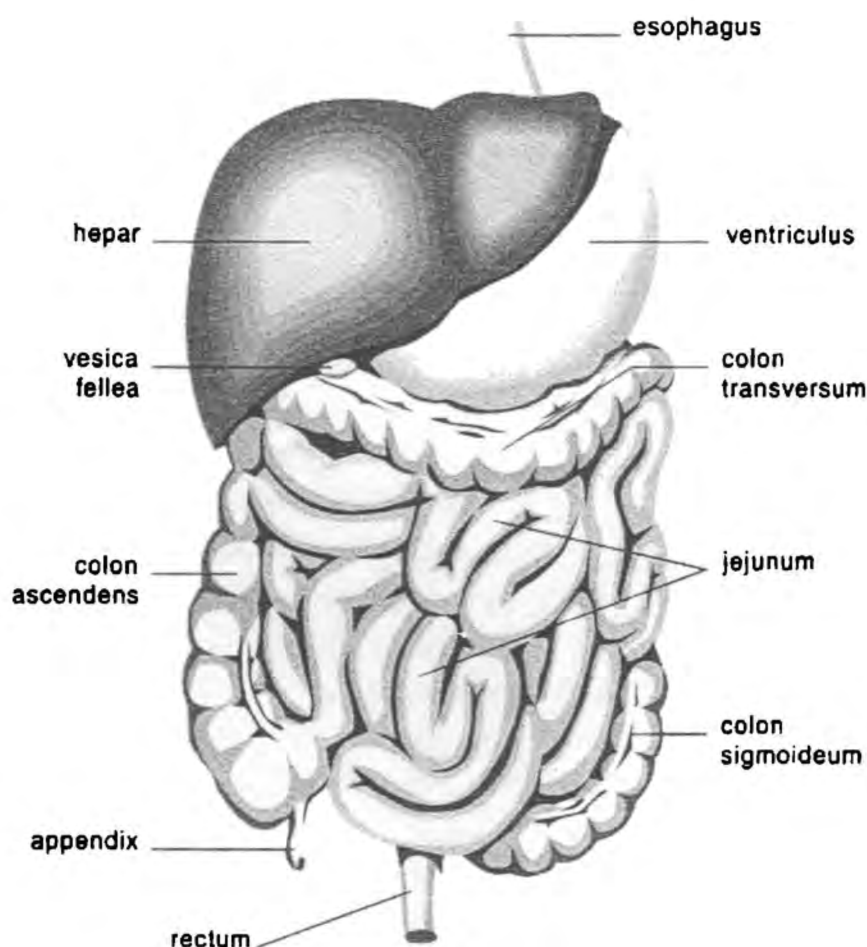
دوانزه گرێ
جا ئەوانەی کە برینی گەدە یان دوانزە گرێ یان هەبێت، ئەوا لەبەر ئەوەی ئەگەر بەرۆژوو بن ئەوا لە رۆژدا ریژەی ترشەلۆکی گەدە کەم دەبێت وە لەکاتی بەربانگ کردن دەبێتە هۆی زیاد دەردانی ترشی گەدە و بەمەش لەوانەیە نەخۆشەکە تووشی خوێن بەربوون بێت جا واباشە ئەوانەی نەخۆشی کولکی گەدە یان دوانزە گرێ یان هەیە (جۆری لە ناکاوە) با بەرۆژوو نەبن چونکە زیانی هەیە بۆ سەریان .
بەلام ئەوانەی کە قرحەی دوانزەگرێ ی درێژخایەنیان هەیە لەسەر دەرمانی قرحەن ئەوا دەتوانن دەرمانەکانیان وەربگرن لەگەل بەربانگ وە بەرۆژوو بیت لەکاتی مانگی رەمەزان وەک هاندەریک بەلام لە هەموو باریک دا بریاردان ئایا کاوەیان بەرۆژوو بێت کاوە بەرۆژوو نەبێت دەگەرێتەوە بۆ پزیشکی چارەسەر کەر
ئەگەر قرحەت هەبوو بەرۆژوو بی لەم حالەتانە رۆژووەکە بشکێنە :
١- ژانە سک لەکاتی برسیەتی
٢- شەو لەخەو هەلسان لە بەر ژان
٣- خوێن بەربوون لە برینی گەدەو

• نەخۆشی سک چوون :/

سک چوون / دوو جۆری هەیە :-
١- سک چوونی لەناکاو / ئەویش ئەو سک چوونەیە کەلەناو دەست پێدەکات لەوانەیە چەند سەعاتێک یان چەند رۆژێک بخایەنێت .
هۆیەکەی / أ- هەوکردنی گەدەیە
ت- هەوکردنی ریخۆلە

٢- سک چوونی درێژخایەن /ئەو سک چوونەیە کە ماوەیەکی درێژ دەخایەنی و ناوە ناوە سک چوون روودەدات
هۆیەکەی / ١- التهاب قولون
٣- تهیج قولون
٤- زەحیری ئەمیبی
سک چوون دەبێتە هۆی
١- داهیزران و بی تاقەتی
٢- لەدەست دانی شلەمەنی لەش
٣- سک چوون مەترسی دار دەبێت ئەگەر چارەسەر نەکرێت، وە لەوانە بە نەخۆشی پیویستی بە مغزی هەبێت کە لەریگەی خوینهێنەرەکانەوە دەبینین بەتایبەتی ئەگەر سک چوونەکە زۆر بە توندی بوو جا واباشە ئەوکەسەی سک چوونی هەیە بەتایبەتی سک چوونی زۆر ئەوا بەرۆژوو نەبی وەک لە ژیر رۆشنایی ئەو فەرمودە پیرۆزە (لاضرر و لا ضرار)
٤- نەخۆشیەکانی جگەر
١- ئەو کەسەی تووشی نەخۆشی cirrhosis تلف الکبد بووە با بەرۆژوو نەبێت
٢- ئەو کەسەی التهاب الکبد الفایروس هەیە واتە زەرتک لەبەر ئەوەی پیویستی بەبری چاکی خواردن هەیە واباشە بەرۆژوو نەبێت
٥- بەردی زراو:
کاریگەری بەرۆژوو بوون لەسەر بەردی زراو جیاوازە، هەیانە لەکاتی بەرۆژوو بوون باش دەبن، هەشیانە ژانەکەی زۆر دەبێت
پیویستە نەخۆشەکە راوێژی پزیشکی موسلمان وەربگرێت ئینجا بەرۆژوو بێت بەلام بەزۆری دەتوانن بەرۆژوو بن
٦- نەخۆشی فتق سەردڵ/ فتق المعدە
٧- بەتایبەتی لەوانە زۆرن کە قەلەون (بەتایبەتی لە ئافرەتانەوە کە تەمەنیان لە سەرووی ٤٠ سالیەوە) یان بەتایبەتی جگەرە کیشن یان هەیە هەر لەمندالیەوە

هەیەتی.
نیشانەکان/
دلە کزەو خواردن گەرانەوەو بۆ ناو دەم لەکاتی خۆ خوارکردنەوە
چارەسەر/
١- خۆ لاواز کردن
٣- واز لە جگەرە کیشان بهێنێت
٤- دەرمان ترشەلۆکی گەدە (وەک زانتاک)
٥- خواردنی ژەمی بچووک بخورێت و چاک بجورێت
٦- دەرمان بەرێکی بەکاربێت





نەخۆشی شەکرە

ئا: پزیشک

بریتی یە لە دیاردەی زیادبوونی ڕێژەی شەکر لە خوێندا لە ئەنجامی نەبوونی یان کەم دەردانی یان کارنەکردنی هۆرمۆنی ئەنسولین هۆرمونێکی مالداریکە لەلایەن رژێنی پەنکریاس دەڕژێ، دەست دەگرێ بەسەر هەموو پێکهێنە کردارەکانی لەش وە نەبوونی دەبێتە نەخۆشی شەکرە (داء السکر) نەخۆشی شەکرە ئیستا بە هۆیەکی زۆر گرنگی پەککەوتنی گورچیلە و کوێربوون و بڕینەوەی قاچ دادەنرێ، وە رێکخراوی تەندروستی جیهانی WHO هۆشداری ئەوەی داوە کە سالی ٢٠١٠ نزیکەی ٢٢٠ ملیۆن کەس لە دونیادا نەخوشی شەکرەیان دەبێت و وە ڕوو لە زیاد بوونە بە تایبەتی ئەو جۆرەی کە لەسەر حەبەو لە تەمەنی درەنگ تووشی مرۆڤ دەبێت.
جا بابزانین ئەو کەسەی نەخوشی شەکرەی هەبێت بە ڕۆژوو ببێت وە چۆن ؟

سوودەکانی بە ڕۆژوو بوو لەسەر نەخۆشی شەک:

١- کۆنترۆلکردنی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا لەمانگی رەمەزان.

١- کۆنترۆلکردنی فشاری خوێن.

٢- کۆنترۆلکردن و دابەزینی ئاستی ڕیژەی چەوری ناو خوێن.

٣- دابەزینی کێشی لەش بە ڕێژەی نزیکەی ٣,٥KG بەم جۆرە کاری پزیشک بریتی یە لە:

ئایا ئەو کەسەی نەخۆشی شەکرەی هەیە بەڕۆژوو بێ؟

ب- ئایا رۆژووەکەی بێ زەرەرە.

بۆ وەلام دانەوەی ئەم دوو پرسیارە ئەم خالانەی خوارەوە ڕووندەکەینەوە:



• ئەو فاکتەرانەی پێش ڕەمەزان پێویستە لەبەر چاو بگیرێ، ئەمانەن:

١- دڵنیابوون لەبارێ تەندروستی نەخۆش و ئایا ڕێژەی شەکرەکەی چاک کۆنترۆل بووە.

٢- ڕێکخستنی هەردووک خواردن و دەرمان لەمانگی ڕەمەزان دا.

٣- نەخۆشەکە بتوانێ هەموو ئیش و کارەکانی بەتەواوی جێبەجێ بکات.

٤- زانینی نیشانەکانی وەک:

أ – وشکبوونەوە: زۆر تێنوو بوون، دەم ووشکبوون و هیلاکی و داهێزران.

ب- کەمبوونی شەکر و دابەزینی شەکر: داهێزران، بێ تاقەتی، گێژبوون، زۆر ماندوبوون و ئارەقە کردن، دڵە کوتێ سەر سووران لەوانەیە بگاتە بوورانەوە.

* هەڵبژاردنی ئەو نەخۆشانەی کە ڕێگا بدرێ بە ڕۆژوو بین:

١- هەموو ئەو نەخۆشانەی لە هەردوو ڕەگەزی نێرو مێ کە تەمەنیان لە ٢٠ ساڵ زیاترەو ڕێژەی شەکریان ئاساییە یان نزیک بە ئاساییە.

٢- نەبوونی نەخۆشی تر لەگەڵ شەکر: وەک، فشاری خوێنی زۆرە severe hypertention نەخۆشی دڵ، نەخۆشی جگەر و گورچیلە.

٣- ئافرەتی شیردەر و دووگیان نەبێت و تەندروستی باش بێت و نەخۆشی شەکرەی هەبێت.

٤- ئەو نەخۆشانەی کە لەسەر دەرزی ئەنسۆلین تا دەکرێ بە ڕۆژوو نەبن .

* خۆراکی مانگی ڕەمەزان ئەو کەسانەی کە نە خۆشی شەکرەیان هەیە و مانگی ڕەمەزان بەرۆژوو دەبن.

وا باشە خواردنەکەیان بەم شێوەیەی خوارەوە بێت:

١- ڕێگە نەدرێ کە خواردنی وزەی زۆر چەو رو گران و خواردنی سوورکراوە بخورێت.

٢- پارشێو با خواردنێکی فایبەری زۆر بێ کە ماوەی ٨-٦ سەعات بخایەنێ.

٣- بەربانگ: با نیشاستەی CHO ئالۆزی کەم تێدابێ چونکە لەش پێویستی بە زیادبوونی شێوەیەکی چاک لە شەکرە هەیە.

٤- پێویستە خواردن هاوسەنگ بێت و هەموو جۆرە خۆراکێک هەبێت وەک بەرهەمی شیر و گەنم و سەوزەو میوە.

٥- موسلمان قەسپ و خورما بەکاردێنێ، باشترە دووربن لە خواردنی خورما.

٦- ئاو و شلەمەنی زۆر بخورێت بەتایبەتی ئاو و شەربەتی بێ شەکر.

٧- باشترە سەوزەو میوە زۆر بخورێ بۆ کەمکردنەوەی ماکەکان.

٨- وا باشە لە دوو هەفتەی پێش ڕەمەزانەوە دەست بکرێت بە نەخواردنی قاوەو کەمکردنەوەی چایی و جگەرە نەکێشان.

٩- هەڵبژاردنی دەرمان، سەردانی پزیشکی تایبەتمەند بکات و پزیشکەکە بە گوێرەی ڕێنماییەکان دەرمانی پێویستی بۆ ڕێکدەخات.

• ماکەکانی کە تاکێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت و بریاریدا بەرۆژوو بێت دەتوانرێ بکرێت بەمانە:

١- زیادبوونی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا.

٢- دابەزینی ڕێژەی شەکر لەناو خوێن دا کە نیشانەی وەک: داهێزران، بێ تاقەتی، گێژ بوون، زۆر ماندو بوون، ئارەقەکردن و دڵە کوتێ، لەوانەیە بگاتە بوورانەوەو لە خۆچوون.

٣- ماکی دیکە وەک، وشکبونەوە، Dehydration کەنیشانەی وەک زۆر تێربوون و دەم وشکبوون و هیلاکی clecramp سەر ئێشە Hedache یان غازات flatulence یان دڵتێکهەلاتن Dyspesia یان ناردوانی constipation یان برینی

گەدە، پێویستە پزیشک ڕێنمایی تایبەت و نیشانەکانی ئەو ماکانە بۆ تاکی نەخۆش روونبکاتەوە و نەخۆشەکە کاتێک بەرۆژوو بوو هەرنیشانەیەکی لە نیشانەکانی ئەو ماکانە تێبینی کرد ئەوا بە گوێرەی ڕێنمایی پزیشک بجولێتەوە.

جا بۆ تێگەیشتنی نەخۆشی شەکرە لەمانگی رەمەزان و دانی ڕێنمایی پێویست، نەخۆشی شەکرە دەکرێ بەو کۆمەلانەی خوارەوە:

١- شەکرەی ناراستەقینە: بەزمانی میللی شەکرەی درۆزنی پێدەگوترێت، بریتییە لەو جۆرانەی کە لەئەنجامی توشبوون بە نەخۆشیەک یان بەهۆی بەکارهێنانی هەندێ ماددە یان دەرمان وەک دەرمانە سترۆیدیەکان بە شێوەیەکی کاتی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا بەرز دەبێتەوە و بەراگرتنی ئەو دەرمانە یان ئەو ماددەیە وردە وردە ڕێژەکە ئاسایی دەبێتەوە، ئەم گرووپە رۆژووی مانگی رەمەزان باشترین چارەسەر و هەلە بۆیان پێویستە بەرۆژوو بن و لە دەستی نەدەن و لە ئایندەدا لە بەکارهێنانی ئەو جۆرە دەرمانانە بە دوور بن.

٢- شەکرەی راستەقینە: ئەم جۆرە بە گوێرەی ئەو چارەسەرەی کە پزیشک بۆی دەنوسێت دەکرێت بە سێ جۆرەوە، کە ئەمانەن:

یەکەم: ئەوانەی کە لەسەر پارێزن.

دەرمان بۆ چارەسەر وەرناگرن، بەڵام ڕێژەی شەکرەکەیان بەرزە، ئەو نەخۆشانە چارەسەریان بە پارێزیکردنە، ئەو جۆرە نەخۆشانە رۆژووی مانگی رەمەزان هەلێکی زێرینە بۆ کۆنترۆلکردن و چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرەکەیان، ئەوانەی کە لەسەر پارێزن ئەو ڕێنماییانەی خوارەوە جێ بەجێ بکەن.

١- چ جۆرە خواردنێک و چەندت دەخوارد پێش رەمەزان هەمان بڕ بخۆ واتا پارێزیکردنەکە تێک مەدە

٢- هوڵبدە ئەو برە خواردنە بکە بە سێ بەشەوە:

a) بەشێک لەگەل رۆژوو شکاندن .

b) بەشێک دوای نوێژی شێوان (تەراویح).

c) بەشێک بۆ پارشێو .

٣- وا باشە ژەمی پارشیو تا بکرێ دوا بخرێ.

٤- کارو باری رۆژانەت بە جوانی جێبەجێ بکە، دوای نیوەرۆ کەمێک ئیسراحەت بکە دەتوانی بخەوی.

٥- پێویستە ئەوە بزانی زۆر خواردنی رەمەزان بەتایبەتی ئەوانەی شیرینیان تێدایە وەک پاقلاوە بە سوودی تۆ نیە.

٦- ئەگەر بە گوێرەی ئەو ڕێنماییانە بە رۆژوو ببیت ئەوا شەکرەکەت کۆنترۆل دەبێت کێشی لەشت دادەبەزێ.

دووەم : ئەوانەی دەرمان بەکاردێنن.

ئەوانەی کە بۆ چارەسەری نەخۆشی شەکرە، حەبی شەکرە بەکاردێنن ئەمانە دەتوانن بەرۆژوو ببن بەلام ئەم ڕێنماییانە پەیرەو بکەن:

١-ئەگەر یەک ژەم حەبی شەکرە بەکاردەهێنا، هەمان ژەم بەکار بێنە بەلام پێش بەربانگ .

٢- ئەگەر دوو ژەم حەبی بەکار دەهێنا، ئەوا واباشە ژەمی سبەینان لە پێش بەربانگ و پێش پارشیو نیوەی ژەمی ئێوارە واتا نیو حەب.

٣- لە هەموو کاتێک دا پێویستە ڕێنمایی پزیشکی خۆت وەربگریت.

٤- کۆنترۆلکردنی شەکر بە ماوەی دوو مانگ پێش رەمەزان بە جۆری Hb A١c ببێ بە کەمتر لە ٨.

٥- ئەگەر حەبی metformin ت بەکاردێنا ئەوا یەک هەفتە پێش رەمەزان رایبگرە .

٦- دەرمانی زۆر درێژ خایەن پاش



وەرگرتنی ڕینمایی، پزیشکی تایبەتمەندت با بۆت بگۆڕیت.
٧- خواردنی تایبەت بە نەخۆشی شەکرد لە بەربانگ و پارشیو بەکاربینە.
سێیەم : ئەوانەی لەسەر دەرزین
ئەوانەی کە دەرزی بەکاردینن دەبێت بەم شێوەیە ڕینمایی وەربگرن:
١- ڕینمایی پزیشکیکی موسلمان وەربگرە.
٢- ئەگەر ئەنسولین بە تیکەلاوی بە ڕێژەی ٧٠\٣٠ یان ٧٥\٢٥ ڕابگرە .
٣- ئەگەر لەسەر ئەنسولنی شیلوو بووی، ژەمی ئەنسولین ٪٢٠ کەمبکەوە ئینجا ٣\٢ لەبەربانگ وەربگرەو ٣\١ لە پارشیو .
٤- ئەنسولین سافی (ڕوون) ٦-٤ یەکە وەربگرە لە پیش بەربانگ و پارشیو.
٥- ئەم ژەمانەی لە ژێر چاودیری پزیشک گۆرانی بەسەر دادیت و ڕیگا نادریت هیچ کەسیک بەبی ڕاویژی پزیشکی پسپور لە ژەمی ئەنسولینەکان و جوریان دابکات .
٦- ئەگەر ئەنسولینت وەردەگرت لە ٤٠ یەکە کەمتر بوو دەتوانیت بەرۆژوو ببیت بەتایبەتی ئەگەر بەیەکجار وەرتگرت، بەلام ئەگەر لە ٤٠ یەکە زیاتر بوو ئەوا واچاکە بەرۆژوو نەبیت.

• ڕینمایی گشتی

ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە و دەیانەویت بەرۆژوو بن:
١- پشکنینی شەکر پاش بەربانگ و پیش پارشیو بکە.
٢- ئەگەر هەستت بە نارحەتی و خراپی کرد پشکنینی شەکر بکە.
٣- ئەگەر شەکرەکەت لە ٦٠mg\ldg هاتبووە خوارەوە ئەوا ڕۆژووەکەت کۆتا پی بینە و ئەگەر لە ٤٠٠mg\dl زیاتر بوو ئەوا دووبارە ڕۆژووەکەت بە کوتا بینە.
٤- پیش بەربانگ وەرزش مەکە و خۆت ماندومەکە.
٥- ئاو زور بخورەوەو شەربەتی بی شەکر زور بخورەوە.
٦- لە مانگی ڕەمەزان هەر هەفتەی جاریک سەر لە پزیشکت بدە.

نەخۆشی گورچیلە

ئا: پزیشک

هەموو مرۆڤێک دوو گورچیلەی هەیە، کێشی هەر گورچیلەیەک لە نێوان ١٤٠-١٣٠ غم وە درێژیەکەی ١٤-١١ سم دەبێت قەبارەکەی لە مشتی مرۆڤ بچوکترە، وە خوای گەورە گورچیلەی وا دروست کردوە کە دەتوانێ رۆژێ (٢٤) سەعات لە نێوان ٨٠٠ مل تا ٢٥٠٠ مل میز لە ٢٤ کاتژمیردا بکات.

فەرمانەکانی گورچیلە بریتیە لە:

١- دەردان: دەردانی پاشماوەی پێکهێنە کردارەکان و دەرمان و هەموو پاشماوەکانی تر.

٢- ڕێکخستن: ڕێکخستنی قەبارەو ناوەرۆکی شلەی لەش و پاراستنی هاوسەنگی ترش و تفتی.

٣- هۆرمۆنی دەردان: دەردانی هۆرمۆنی ئێترپروپوتین ڕینین وە پرۆستاگلاندین کە ئەم هۆرمۆنانە دەورێکی زۆریان لەسەر جەستەی ئادەمیزاد هەیەو لەکاتی کەمبونیان یان نەبوونیان مرۆڤ توشی چەندەها نەخۆشی دەکەن.

٤- دروست کردنی ڤیتامین D کە بوونی پێویستە لە لەشداو جەستەی ئادەمیزاد پتەو دەکات.

• کاردانەوەی بە ڕۆژووبوون لەسەر گورچیلە:

لە کۆندا بروا وابوو کە بەڕۆژووبوون کاردانەوەی خراپی لەسەر گورچیلەکان هەیە، لەبەر ئەوەی لەکاتی بەڕۆژووبووندا مرۆڤ توشی ووشک بونەوەیەکی کەم دەبێت کە لەناوچەیەکەوە بۆ ناوچەیەکی تر پلەی ئەم ووشک بوونەوەیە دەگۆرێ زۆر یان کەم بە گوێرەی پلەی گەرما وەتاکی بەرۆژوو بوو، هەست بە تینووبوون و دەم وشک بوون دەکات، بەڵام ئێستا لە زانستی پزیشکی نوێدا ئەوە سەلمێنرا کە ئەم بیروباوەرە بە تەواوی هەڵەیە بەڵکو مانگی رەمەزان سوودی زۆری بۆ کۆئەندامی دەردان لەوانەش (گورچیلەکان) هەیە و بەرۆژووبوون یارمەتی چالاک بوونیان دەدات و وادەکات کاروفەرمانەکانی زۆر بە چاکی جێ بەجێ بکات، تەنانەت لە هەندێ باردا وەک (چارەسەرکردنە) بۆ هەندێ نەخۆشی گورچیلەکان وە لەهەندێ باردا وەک (خۆپاراستنە) لە تووشبوون بە نەخۆشیەکانی گورچیلە.

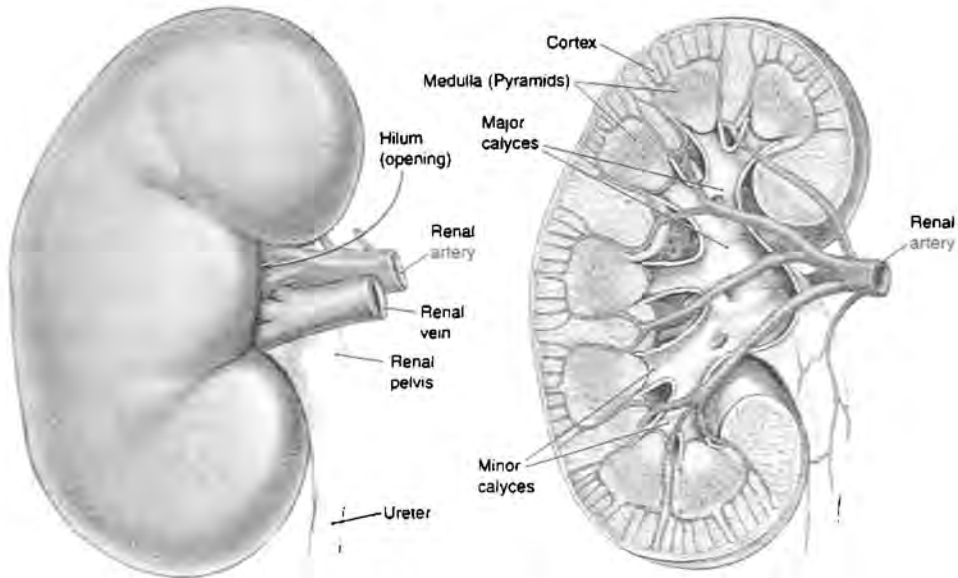
بەڕۆژووبوون کاردانەوەی لەسەر گورچیلە دەبێت، بەم شێوەیە:

١- قەبارەی میزکردن هیچ گۆرانێکی بەسەر دانایەت.

٢- ئۆزمۆلالیتی و دەردانی توخم و ئەلەکترۆلیتەکان وەکو خۆی دەمێنێ و گۆرانی بەسەر دانایەت.

٣- کەمێک یوریا (BUN) زیاد دەبێت وە ئەم زیاد بوونی یۆریایە زۆر گرنگ نی یە ئەگەر هاتوو تاکی بەرۆژووبوو لە نێوان بەربانگ و پارشیو زۆر ئاو و شلەمەنی و میوەجات بخوات.

٤- کەمێک خوێی یوریک ئەسید Uric



acid زیاد دەبێت و وە بەگوێرەی ڕێژەی گۆشت خواردن ئەو زیاد بوونە دەگۆڕێ، بەڵام لە هەموو بارەکان دا ئەو زیاد بوونە لە یۆریک ئەسید نابێتە هۆی ئەوەی نەخۆشی دروست بکات وە ئەگەر تاکی بەڕۆژوو بوو دوای بەربانگ ئاو و شلەمەنی زۆر بخواتەوە ئەوا ئەو زیادبوونە کەم دەکاتەوە.

• هەندێ نەخۆشی گورچیلە:

أ/ پەککەوتنی گورچیلە (عجز الکلیە):
پەککەوتنی گورچیلەکان (درێژخایەن یان لە ناکاو) هەردوو گورچیلە بەهۆی چەندەها هۆکار ناتوانن کارو فەرمانەکانیان بە تەواوی جێبەجێ بکەن و تووشی پەککەوتن دەبن و بڕی میزکردن کەم دەبێت، وە بەگوێرەی کاتی ڕوودانیان دەکرێت بە دوو جۆرەوە.

١- پەککەوتنی گورچیلەکانی لەناکاو:
لەناکاو گورچیلەکان لەکار دەکەون و ڕێژەی یۆریا کریاتنین پشکنینی ئیشی گورچیلەکان زیاد دەکات و نەخۆش کەم میز دەکات و ڕشانەوەو وشک بوونەوە و دابەزینی فشاری خوێن و بوورانەوەی دەبێت هۆیەکەی:

a) گشتی Prerenal وەک سوتان و خوێن بەربوونی زۆر.

b) گورچیلە: هەندێ نەخۆشی گورچیلە و بەکارهێنانی هەندێ دەرمان.

c) پاش گورچیلە (postrenal): وەك گیرانی هەردوو بۆری میز بەهۆی بەردەوە یان بەهۆی گرێ یەوە (شێرپەنجە).

• ئەوانەی کە توشی پەککەوتنی گورچیلەی لەناکاو بوونە دەتوانن بە ڕۆژوو نەبن لەبەرئەوەی مەترسی لەسەر ژیانیان دروست دەکات.

d) پەککەوتنی گورچیلەی درێژخایەن

ئەوانەن کەماوەیەکی زورە نەخوشی پەککەوتنی گورچیلەیان هەیە و هەندیکیان لە سەنتەری گورچیلە فایلی تایبەتیان هەیە و کەم خوینن و رەنگی پیست دیارەو فشاری خوینیان بەرزەو بە سونار گورچیلەکانیان بچوکە، بەگویرەی چارەسەرکردنیان چەند قوناغیکیان هەیە و هەندیکیان لەسەر دەرمانن ئەوانە دەبی سەردانی پزیشکی تایبەتمەندی خویان بکەن و پزیشک بریار بدات ئایا بەروژوو بیت یان نەبیت.

هەرچی ئەو نەخوشانەن کە گورچیلەیان بەتەواوی لەکار کەوتوون و دەبی شوشتنی گورچیلەیان بو بکری، جا ئەوانە یان شوشتنەکە بەریگای سوندەی سك peritonial dialysis یان بەریگای خوین Haemodialysis دەبیت ئەو روژانەی ئەو نەخوشانە شوشتنی گورچیلەیان بو دەکریت یان بەروژوونەبن بەلام لەو روژانەی کە شوردنی گورچیلە (غسل الكليه) یان بو ناکری دەتوانن بەروژوو بن گومان لەوەدانیە دوای وەرگرتنی رای پزیشکی پسپور.

ب/ هەوکردنی گورچیلە (UTI)

هەوکردن نەخوشیەکی زور بلاوە وە بەتایبەتی لە ئافرەتاندا زوربەی ئافرەتان بەلایەنی لە ژیانیان دا تووشی هەوکردن بوون بەتایبەتی لەئافرەتان لەکاتی دووگیانیدا یان نەخوشی شەکرەی هەبیت یان لە ئافرەتان دوای مندال بوون یان ئەوانەی تازە بووک و زاوان، لە پیران و منداڵاندا روودەدات.

هۆیەکانی تووشبوون بە هەوکردن:

١ بەردی گورچیلە.

٢) نەخوشیە زگماکیەکانی گورچیلە.

٣) نەخوشیە زگماکیەکانی درکەپەتک

٤) بوونی هەوکردن لە ناوچەی کوئەندامی زاوزی

ه) ئەوانەی نەخوشی شەکردیان هەیە

ئەو نەخوشانەی کەهەوکردنی گورچیلەیان هەیە پیویستیان بە خواردنەوەی ئاوی زور هەیە و پیویستیان بە دەرمان دەبیت و دەبی چون دەرمانەکانیان بو نووسراوە ئاوا بخوریت و رینمایی دەکریت کە لەنیوان بەربانگ و پارشیو زور ئاو و شەربەت و شلەمەنی زور بخونەوە، وە لە زوربەی کاتدا دەتوانن بەروژوو بن، هەرچی ئەوانەی کە لەگەل هەوکردنی گورچیلەکانن تووشی ئالوسکەکانی هەوکردن بوونە ئەوا پیویستە راویژی پزیشکی پسپور وەربگرن و بەگویرەی باری تەندروستی نەخوشەکە پزیشکەکە بریار دەدات ئایا نەخوشەکە بەروژوو بیت یان نەبیت.

ج/هەوکردنی میزلدان و هەوکردنی میزەرو و هەوکردنی پروستات ئەو نەخوشانەی کە ئەم جورە هەوکردنە (التهاب) یان هەیە پیویستیان بە خواردنەوەی ئاوی زور هەیە، جا لەبەر ئەوە رینمایی دەکریت کە لە نیوان بەربانگ و پارشیو زور ئاو و شەربەت و شلەمەنی بخونەوە و دووربن لە خواردنەوەی شلە گازدارەکان (وەک پیپسی)وە لە زوربەی کاتدا دەتوانن بەروژوو ببن.

د/ بەردی گورچیلە (renal Stone)

بەردی گورچیلە بریتیە لە کوبوونەوەی کریستال و ماددەی پروتین و گلایکو پروتین وە هوی دروست بوونی تا ئیستا بەتەواوی نەزانراوە، بوچی لەهەندیک کەس روودەدات و لەهەندیکی تر روونادات ؟ بەلام ئەوە گومانی تیدا نیە کە هوکاری بوماوەیی و هوکاری دەوروبەر بەیەکەوە دەوردەبینن لە تووش بوون بە بەردی گورچیلە، بەردی گورچیلە لەو





ناوچانە زۆرە کە گەرمەو ئارەقەکردنی تیدا زورە و ئاو کەم دەخوریتەوە.

١) ئەوانەی کە بەردی گورچیلەیان نیە: ئەوانە دەتوانن بەرۆژوو ببن، وە بەرۆژوو بوون بە خۆپاراستن دادەنرێ لە دروست بوونی بەردی گورچیلە، چونکە:

a) ریژەی توخمی سۆدیوم NA+ لە لەش زیاد دەکات.

b) دەبێتە هۆی دەردانی جۆرە هورمونیک کە پێی دەووتریت هۆرمونی (ADH) بەم جۆرە ئەوانە دەتوانن بەرۆژوو ببن وە هیچ مەترسیان بۆ دروست ناکات.

٢) ئەوانەی کە بەردی گورچیلەیان هەیە: ئەوانەی بەردی گورچیلەیان هەیە و هیچ ماکێکی لەسەر تاکەکە دروست نەکردووە دەتوانن بەرۆژوو ببن بەلام تەنیا لە رۆژووی زۆرکەمدا با بەرۆژوو نەبن چونکە لە ئەنجامی ووشک بوونەوە حالەتی نارەحەت دەبیت، هەرچی ئەوانەن کە لەگەڵ بەردی گورچیلە ئالۆسکەکانی بەردی گورچیلەیان هەیە وەک هەوکردنی حەوزی گورچیلە یان گیرانی بوری میز ئەوانە دەبێ بەرۆژوو نەبن چونکە کاردانەوەی خراپیان لەسەر تەندروستی دەبێت.

a. ئاو و شلەمەنی زۆر بخورەوە لە پارشیو بەربانگ

b. دووربن لەبەر گەرما و کەشی گەرم

c. دوور کەوتنەوە لەخۆ هیلاکردن و ماندووبوون

d. گۆشت کەم بخوری

e. ئەو خواردنانەی کە ئۆگزالاتیان تیدایە وەک چوکلیت و چایی و سلق و سپیناغ نەخوریت

د/ نەخۆشی (داء الملوک) :خویی ترشی یوریک بە دیراسەکردن دەرکەوتووە کە خویی ترشی یۆریک لە دوو هەفتەی یەکەم کەم دەکات وە لە دوو هەفتەی دووەم کەمیک زیاد دەکات، وە لەگەڵ ئەوەش هیچ حالەتیک (داء الملوک) لە رەمەزان تومار نەکراوە و بەلکو رۆژووی رەمەزان نایەڵی تووشی ئەم نەخۆشییە ببن.

ڕێنمایی:

١.ئاو و شەربەت و شلەمەنی زۆر بخوریتەوە.

٢. گۆشت و پاقلەمەنی کەم بخوری

٣. میوەجات زۆر بخوری

٤. ماددەی پروتین کەمتر بخوریت.

ڕۆژووی ڕەمەزان و ئافرەت

ئا: پزیشک

ئافرەت لە دووكات دا ڕێگای پێدراوە بە ڕوژوو نەبێت، ئەوانیش:

- لەکاتی دووگیانی و شیردانندا، ئەگەر پێشبینی ئەوەی دەکرا بەبەڕۆژووبوونەکە زەرەر بە کۆرپەکەی دەگەیەنێت.

- لەکاتی بێنوێژیدا(سووڕی مانگانە)

هەموو ئافرەتێک تەمەنی گەیشت هەژدەساڵ و هیچ نەخۆشیەکی نەبێت و ئەو دووبارەی سەرەوەی نەبێت دەبێت بەڕۆژوو بێت.

• ئایا ئافرەتی دووگیان دەتوانێ بەڕۆژوو بێ و ئەگەر بەڕۆژوو بوو،ئایا هیچ کارێکی خراپ لەسەر تەندروستی دووگیانەکەو کۆرپەکەدا هەیە؟

لەگەڵ هەموو ئەو گۆڕانە فەسلەجی و کیمیاوییەی کە لە خوێنی بەڕۆژوو بوودا ڕوودەدات، بەڵام هیچ کاردانەوەیەکی خراپی لەسەر تەندروستی ئافرەتی دووگیان و کۆرپەکەی دانابێت و ئەو ئافرەتەی باری تەندروستی تەواوەو دووگیانەو هیچ نەخۆشیەکی نییە، دەتوانێ بەڕۆژوو بێ، لەمانگی رەمەزاندا





ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا دادەبەزێ و ئەم دابەزینە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازە لە زۆرکاتدا ڕێگای بە هەندێ ئافرەتی دووگیان دەدرێ بەرۆژوو بن و لەهەمانکاتدا ڕێگا بەهەندێ ئافرەتی دووگیانی تر نادرێ بەڕۆژووبن جا بڕیاردان لەسەر ئەوەی کامە بەرۆژوو دەبن وە کامە بەڕۆژوو نابن دەگەڕێتەوە بۆ پزیشکی تایبەتمەند.

ڕێنمایی بۆ ئافرەتی دووگیان کە دەیەوێت بەڕۆژوو بێ ؟

- زوو بەربانگ بکەو بە دووجار بەربانگ بکە.
- هەتا دەکرێ ژەمی پارشێو دوابخە.
- خواردنی چەورو قورس و سوورکراوە زۆر مەخۆ، چونکە دڵ تێکهەڵاتن و غازاتت بۆ دروست دەکەن و دوور بکەوە لە خواردنی شیرینی(پاقلاوە).
- خورما یان قەسپ یان هەنجیر لەکاتی بەربانگ و پارشێو زۆر بەکاربهێنە، چونکە ئەوانە نایەڵن تووشی نارەواتی(الاءمساک) ببیت.
- شیرو بەرهەمەکانی شیر زۆر بخۆرەوە لەبەر ئەوەی ڕێژەیەکی چاک کالیسۆمیان تێدایە.

ئەگەر ئافرەتێکی دووگیان یان شیردەر بڕیاریدا هەر بەڕۆژوو بێ، هەرچەندە پزیشکان ڕێگایان پێنەدا بەڕۆژوو بێ، بەڵام ئەو هەر بەڕۆژوو بوو، ئەوا لەم بارانەی خوارەوە کۆتایی بەڕۆژووەکەی بهێنێت :

- سەر ئێشەیەکی زۆر توندی هەبوو.
- چاوی ڕەشکەو پیشکەی کرد
- بێ توانایی و لەش داهێزران

ڕۆژووەکەی کوتایی پێ بێنی و ڕاوێژی پزیشکی تایبەتمەند وەربگرێ.





ئافرەتی دووگیان کە نابیت بەڕوژووبین:
- ئافرەتی دووگیان کە فشاری خوینی سەرەوەی کەمتر بی لە ١٠٠ ملم جیوە کە دەبێتە هۆی هەست بە بوورانەوە کردن.
- ئەو ئافرەتانەی کە لەگەل دووگیانیدا لە سەرەتای سی مانگی یەکەم زۆر دەرشینەوە.
- ئەوانەی لەکاتی دووگیانیدا تووشی ژەهراویبوونی دووگیانی دەبن(تسمم الحمل)، کە تیایدا ئافرەتەکە فشاری خوینی زور بەرز دەبیتەوە و میزی پرۆتیناوی دەبیت و قاچ و دەستی دەپەنمی.
- ئافرەتی دووگیان تووشی دابەزینی شەکرە دەبیت.
ئافرەتی شیردەر : ئەگەر ئافرەت کورپەی هەبوو شیری خوی پیدەدا، بەڕۆژووبوون هیچ کاریگەری خراپی لەسەر شیری ئافرەتەکە نییە، بەلکو چەندیتی و جۆری شیرەکە هەروەک پیش مانگی ڕەمەزانە، دەبیت دایک و کورپەکە تەندروستیان باش بیت ئەوکاتە ئافرەتەکە بەڕوژوو بی، بەلام ئەگەر تەندروستی هەریەکیکیان مەترسی لیکرا ئەوا با بەڕۆژوو نەبێت و راویژی پزیشکی چارەسەر وەربگریت.
ڕینمایی بو ئەو ئافرەتانەی کە شیری خویان دەدەن بە کورپەکانیان و بەڕۆژوو دەبن:
_ گرنگی بە خوراکی ئافرەتەکە بدریت، لە بڕ و چۆنیەتی و چەندیتی خۆراک.
- ئاو شلەمەنی لە نیوان بەربانگ و پارشیو زور بخوریتەوە.
- ئەگەر دایکەکە بەڕۆژوو بوو ئەوا لەکاتی گەرمادا ئاو بە گویرەی پیویست بە کورپەکەی بدات.
- دایکەکە هولبدات لەنیوان بەربانگ و پارشیو زور شیر بدات بە کورپەکەی و ژمارەی شیرپیدانەکان لەو ماوەیەدا بیت باشترە.
- دایکی شیردەر ئەگەر هەستت بە هیلاکی و ماندوو بوون و بوورانەوە کرد، کوتایی بە روژووەکەت بینە.

چاودێری ددان لەمانگی ڕەمەزان

د.مۆید ئەمین ئیبراهیم
پسپۆری چاندنی ددان وپاریزگاریکردنی ددانەکان



هەرلەگەل هاتنی مانگی ڕەمەزان کەمانگی بەرۆژووبوون وپەرستنە زۆرانێک لەئێمە گیروگرفتی بوونی بۆنی لەدەم دەبێت وهەموو کات یەک لەئەندامانی خێزانەکەی یان هاوپیشەی ئەوەی پێبلێت کە : بۆنێکی ناخۆشت لەدەم دێت ؟ یان تاکەکە بەخۆی هەست بەوبۆنە ناخۆشە دەکات کە ٩٠ ٪ هۆکارەکەی بەهۆی هەندێ نەخۆشی ددان یان پدو یان زمانەوە دەبێت بەهۆی خراپی یان خاوێننەکردنەوەی ددانەکان بەشێوەیەکی بەردەوام یان بەهۆی هەوکردنی پدوەکان چ بەشێوەی کاتی یان بەردەوام بێت هەروەها زمان زۆر کات چینێکی بەکتریای لەسەر دروستدەبێت کەبریتین لەو بەکتریایانەی کەبەشێوەیەکی ئاسایی لەناو دەم دەژین ودەبێتەهۆی پەیدابوونی ئەو گازانەی کەبۆنی ناخۆشی ناودەم دروستدەکەن وهۆکاری سەرەکی زۆربوونی ئەو بەکتریایانە بریتین لە گرنگی نەدان بەپاکوخاوێنی ددان وپدوەکان بەلام ئەوە مانی ئەوە نیە ئەوەی بۆنی ناودەمی بۆگەن بێت مانی ئەوەیە گرنگی نادات بەپاکوخاوێنی ددان وپدوەکان چونکە هۆکاری تریش هەیە بۆنموونە زمان بۆیە لەگەڵ هەر خاوێنکردنەوەوشووشتنی ددانەکان پێویستە زمانیش بەبەردەوامی خاوێنبکرێتەوە هەروەها بوونی تاخمی ددان لەناودەمدا بۆن دروستدەکات وەئەوانەی تووشی دەم ووشکبوونەوە دەبن بەهۆی کەمی لیکەوە لە لیکەرژێنەکان تووشی دەم بۆگەنبوون دەبن چارەسەرکردنی زۆر ئاسانە ئەویش بریتیە لەوەی کە گرنگی بەپاکوخاوێنی دەمودان کە بەشێکە لەخۆ پاکوخاوێن ڕاگرتن وە ئایینی پیرۆزی ئیسلام ئایینی پاکوخاوێنیە بەتایبەتی پاکوخاوێنی دەم وددانەکان بۆیە پێویستدەکات مرۆڤ خۆ ڕابهێنێت لەگەل هەموو دەست شووشتنێک گولمە ئاوێک بخاتە دەمیەوە وغەرغەرەی پێبکات وبەسیواک ددانەکانی خاوێن بکاتەوە بەتایبەتی لەکاتی لەخەوهەڵسان وچوون بۆناوخەلکی وگەڕانەوە بۆ ماڵەوە بەلەبەر چاو گرتنی ڕاستی ئەو فەرموودەیەی خوشەویست کەدەفەرموویت:(لولا ان اشق علی امتی لامرتهم بالسواک عند کل الصلاة) .

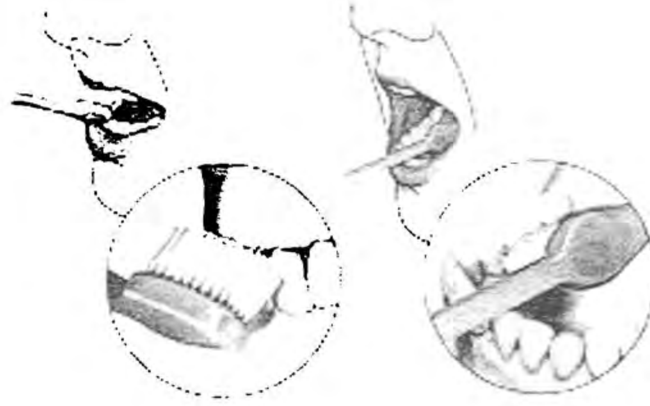
چۆنیەتی چارەسەرکردنی ناودەم وسووربوون لەبۆنی ناخۆشی ناودەم ؟

بەبەکارهێنانی فلچەومەعجونی تایبەتی ددان شووشتن دوای هەر خواردنێک و دوورکەوتنەوە لەخواردنی خۆراکی چەور بەتایبەتی ئەوخۆراکانەی کەلەوانەیە پاشماوەکانیان بەددانەکانەوە بنوسێت ئاسانکاری بۆ گەشەکردن وزۆربوونی بەکتریا دروستبکەن، باشترین فلچەی ددان شووشتن کە پزیشکانی ددان لەسەری کۆکن بریتین لەو فلچانەی کەداوەکانیان نەرمە نەک ئەوانەی کەداوی ڕەقیان هەیە بەتووندی بەکارهێنانی لەوانەیە بریندار‌بوون وداڕووشانی پدوەکان دروستبکات واباشترە سەری فلچەکە بچووک بێت تا بۆهەموو جێگایەکی ناودەم بچێت هەموو کەلوبەرەکانی پێخاوێنبکرێتەوە یان مرۆڤ دەتوانێت دەزووی تایبەتی ددان خاوێنکردنەوە بەکاربێنێت ئێستا لە زۆربەی دەرمانخانەکان دەست دەکەوێت بۆ خاوێن کردنەوەی نێوان ددانەکان وەهەر فلچەیەک بۆماوەی سێ مانگ بەکاربێت، زۆر ئاو خواردنەوەوبەئاوغەرغەرەکردن چونکە ئاو پاشماوەی خۆراک خاوێن دەکەنەوە هەروەها ئاو شلە گازدارەکان ناهێڵێت وە پاشماوەی شەربەتی میوە کە جۆرە ترشی تیدایە کە بۆمینای ددان خراپە ناهێڵێت وە گرنگی دان بە خاوێنکردنەوەی دەم و ددان سێ ژەمە، سەردانیکردنی پزیشک ددان ساڵی دووجار بۆ خۆنیشاندان و پشکنینی ددان ئەمانە هۆکار دەبن کە ددانەکان هەتا هەتایی ساغ و سەلامەت بن .

گرنگی دان بە دەم و ددان گرنگی زۆری هەیە لە خۆپاراستن لە نەخۆشیەکانی دڵ و موولووله خوێنەکان ونورەی دەماغ، پزیشکان ئەوەیان بۆ ڕوون بۆتەوە ئەوانەی ئەو بەکترییانەیان هەیەکە بۆنی بۆگەنی ناودەم دروست دەکەن ئەگەری ڕەق بوونی خوێنبەرەکانی دڵیان زۆرە هەروەها پزیشکان ئەوەیان بۆ ڕوون بوتەوە کە پەیوەندی لەنێوان بۆنی بۆگەنی ناودەم لەگەل ڕەق بوونی خوێنبەرەکان تەنیا لە نیوان ئەو بەکتریایەیە کە بۆنی بۆگەنی ناودەم دروست دەکات و لەگەل بەکتریاکانیتر هیچ پەیوەندیان بەیەکتری نیە.

لێکۆلینەوەکان لە بەشی پاراستنی تەندروستی لە کۆلیژی پزیشکی لە سەنتەری میلمان لە زانکۆی کۆلۆمبیا بووە هۆی ئەوەی کە کە لیدوانی وا لەسەر پەیوەندی نێوان نەخۆشیەکانی پدو نەخۆشیەکانی دڵ گەیشتنە ئەو ڕاستیەی کە نەخۆشیەکانی پدو لەوانەیە هۆکاربن لە تووش بوون بە نەخۆشیەکانی دڵ لەبەر ئەوەی دەتوانرێت خۆ بپارێزێت لە نەخۆشیەکانی پدو بۆیە گرنگی دان بە خاوێنی ناودەم کاردانەوەی ڕاستەوخۆ و گرنگی لەسەر تەندروستی موولووله خوێنەکان دەبێت .

لەکۆتاییدا لەو مانگە پیرۆزەدا هانی خەڵک بدرێت کە گرنگی بە خاوێنی دەم و ددان بدرێت بە تایبەتی لە پاشیو و بەربانگ وە لەکاتی بەرۆژوو بوون دەم و ددان خاوێن بکرێتەوە بەمەرجێک ئاو قووت نەدرێت لەبەرئەوەی بەرۆژوو بوو تووشی ووشکبوونەوەی کەم دەبێت دەبێتە هۆی کەمی ڕژانی لیکەکان و گەشەکردنی بەکتریا و مانەوەی پاشماوەی خۆراک تووش بوونی ددانەکان هەوکردنی پدو بۆیە پیویست دەکات لەرۆژیکدا ئەگەر هەرنەبێت گۆلمە ئاوێک بخەیتە ناو دەم غەرغەرەی پێبکەیت.



تعلم الطريقة الصحيحة لتفريش الأسنان



تفريش الأسنان الأمامية
من الداخل



تفريش الأسنان الخلفية
(الأسطح الطاحنة)



تفريش الأسنان الخلفية
من الداخل



لا تنسى تمرير الفرشاة
على اللسان



تفريش الأسنان الأمامية
من الأمام

سەندیکای رۆژنامەنووسانی کوردستان



ژمارە: (٢٧٨)
رۆژ: ١٦ / ٦ / ٢٠١٠

تۆماری یاسایی

بەپێی برگەکانی (1، 2، 3، 4، 5، 6) لە ماددەی (3)ی یاسای رۆژنامەگەریی لەکوردستان ژمارە (35)ی ساڵی 2007 کە لە 2008/9/22 بڕیاری لەسەر درا، پاش ئەوەی کە دەرکەوت رۆژنامە/ گۆڤاری (پزیشك) کە خاوەن ئیمتیازی (ئازاد سعدی سعید) و سەرنووسەرەکەی (ئازاد سعدی سعید)، مەرجە یاساییەکانی تێدا بەدیهاتووە، لە سەندیکای رۆژنامەنووسانی کوردستان بە ژمارە متمانەی (٢٧٨) تۆمار کرا..



فەرهاد عەونی
نەقیبی رۆژنامەنووسانی کوردستان
هەولێر ١٦/ ٦ / ٢٠١٠